Э.Мөнгөнтулга, Г.Дарамбазар, В.Лхамсүрэн

ЭРҮҮЛ МЭНД
X

Ерөнхий боловсролын сургуулийн
10 дугаар ангийн сурах бичиг

Боловсрол, Шинжлэх Ухааны Яамны
зөвшөөрлөөр хэвлэв.

Гурав дахь хэвлэл

Улаанбаатар хот
2023 он

ННА 75.81
ДАА 371.3
Э-807

Эрүүл мэнд Х. Ерөнхий боловсролын сургуулийн 10 дугаар ангийн сурах бичиг. /Мөнгөнтулга Э., ба бусад; Ред. Пагмасүрэн Ц. -УБ. 2019. -96х.

Сурах бичгийн талаарх санал, хүсэлтээ textbook@agency.edu.mn хаягаар ирүүлнэ үү.

ISBN 978-9919-503-06-2

ГАРЧИГ

ӨМНӨТГӨЛ

Сайн байцгаана уу? Бид Та бүхэнтэйгээ дахин уулзаж байгаадаа баяртай байна.

Юуны өмнө суурь боловсролоо амжилттай төгсөж ахлах ангид элсэн орж ирсэн явдалд баяр хүргэж цаашдын танин мэдэх их аяндаа амжилт гаргахыг хүсье.

“Эрүүл мэнд” хичээлээрээ та бүхэн эрүүл аж төрөх ухаанд суралцаж, өөртөө тодорхой хэмжээний мэдлэг, чадварыг хуримтлуулсаар байгаа гэдэгт итгэлтэй байна.

Бид ахлах ангидаа өмнөх ангиудад үзэж судалсан мэдлэгийн хүрээгээ тэлж нийгмийн эрүүл мэндийн талаар өргөн хүрээний мэдлэг, чадвартай болно. Ахлах ангийн сурагчдын танин мэдэх үйл ажиллагаа нь тодорхой зорилго чиглэлтэй, бие даасан, бүтээлч шинжтэй болж, амьдралын асуудлыг бие даан шийдвэрлэх, өөртөө эрүүл орчин бүрдүүлэх, өөрийнхөө аливаа үйлдлийг нийгмийн амьдрал, бусдын өмнө хүлээх үүрэг хариуцлагатай холбон авч үзэх хэрэгцээ шаардлага бий болдог. Сурах бичгийнхээ агуулга, арга зүйг боловсруулахдаа энэхүү хэрэгцээ шаардлагад нийцүүлэн, өмнөх ангиудаас ялгаатай байхад анхаарсан. Тухайлбал,

- Халдварт ба халдварт бус өвчний эрсдэлт хүчин зүйлийг гүнзгийрүүлэн судалж, түүнээс урьдчилан сэргийлэх, авах арга хэмжээний талаар судлах, хэрэгжүүлэх, түгээмэл тохиолддог хавдар, түүнээс урьдчилан сэргийлэх арга замтай танилцаж, амьдралдаа хэрэгжүүлж хэвшүүлэх тухай судална.
- Хоол хүнсний бичил тэжээлийн дутал, түүний үр нөлөө болон хүнсний баталгаат байдлын талаар дэлгэрүүлэн судална. Мөн хоол ба хөдөлгөөний дэглэм баримтлахын давуу талыг хэлэлцэх боломж олгоно.
- “Сэтгэцийн эрүүл мэнд” бүлэг сэдвийн хүрээнд стрессийг даван туулах зэрэг арга замуудтай танилцаж, стрессээс үүсэх эрсдэлээс өөрийгөө болон бусдыг сэргийлэх тухай, мөн өөрийн давуу болон сул талаа хүлээн зөвшөөрөх чадварт суралцах болно.
- Архи, тамхины хүний тархи, мэдрэлийн үйл ажиллагаанд үзүүлэх сөрөг нөлөө, архи тамхины талаарх бодит мэдээлэлд дүн шинжилгээ хийх тухай судлах болно.
- “Бэлгийн болон нөхөн үржихүйн эрүүл мэнд” бүлэг сэдвийн хүрээнд бэлгийн зан үйл бол хувь хүний сонголт бөгөөд түүнийг хүндэтгэн үзэхийн давуу тал, ач холбогдлыг хэлэлцэх, жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл нь мөн л тухайн хүний өөрийн сонголт бөгөөд, сонголт хийхдээ юуг анхаарах талаар ойлгож мэдэх, бусадтай үүсгэсэн харилцаа холбоог үнэлж, дотно харилцаа холбоог ялган таних, найз нөхөд, үерхэл нөхөрлөлдөө дүн шинжилгээ хийх зэрэг чадварт суралцана.
- Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд жолооч болон зорчигчийн зүгээс нөлөөлөх хүчин зүйлсийг судална. Мөн хүн, малын гоц халдварт өвчний хорио, цээрийн дэглэмийн үед авах арга хэмжээ болон байгалийн аюулт үзэгдлийн үед авах арга хэмжээний талаар судална.

Бид энэ сурах бичгийг ашиглан өөртөө мэдлэг бүтээх, чадвар, хандлага болон зан үйл төлөвшүүлэхэд тань хялбар, ойлгомжтой болгох зорилгоор дараах таних тэмдгийг ашигласан болно.

ТАНИХ ТЭМДГҮҮД


ТҮЛХҮҮР ҮГ


СЭДЭЛЖҮҮЛЭЛТ


ҮНДСЭН МЭДЭЭЛЭЛ

ЧИ ҮҮНИЙГ МЭДЭХ ҮҮ?

Тухайн сэдэвтэй холбоотой тоо баримт, онцлог мэдээллийг шигтгээ болгож тусгасан.

БҮЛЭГ I

ХУВИЙН ЭРҮҮЛ АХУЙ БА ОРЧНЫ ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

1.1. Хүний эрүүл мэнд ба орчны бохирдол
1.2. Хүний дархлааг дэмжих арга зам
1.3. Хорт хавдар, түүнээс урьдчилан сэргийлэх

Бүлгийг судалснаар

1. Хүрээлэн буй орчны бохирдол, дархлаанд нөлөөлөх хүчин зүйлс, хорт хавдрууудын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Бохирдлыг бууруулах арга замыг нэрлэх, хорт хавдрын эрсдэлт хүчин зүйлсээс зайлсхийх, дархлаа дэмжих арга замуудыг хэрэгжүүлэх чадвартай болно.
3. Байгаль орчин, эрүүл мэндээ хамгаалах, биеэ чийрэгжүүлэх дадал, хандлага эзэмшинэ.

1.1. ХҮНИЙ ЭРҮҮЛ МЭНД БА ОРЧНЫ БОХИРДОЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Орчны бохирдлын төрөл, шалтгааны талаар мэдлэгтэй болно.
2. Бохирдлыг бууруулах арга замуудыг тайлбарлах, агаар ус хөрсний бохирдлоос эрүүл мэндээ хамгаалах чадвар эзэмшинэ.
3. Хүрээлэн буй орчноо цэвэр ариун байлгах, хайрлан хамгаалах хандлага төлөвшинө.



Агаар, ус, хөрс, орчны бохирдол, тоосонцор, өвчлөл



Дэлхийн олон улс оронд сүүлийн жилүүдэд хүрээлэн байгаа орчны хими, физик, биологийн бохирдол ихсэж, хүн амын эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж байна. Хүрээлэн буй орчин гэдэг нь бидний эргэн тойронд буй амьтай (амьтан, ургамал) болон амьгүй зүйлс (ус, хөрс, агаар, бусад)-ийн нийлбэр юм.

Буурай хөгжилтэй улс орнуудад аюулгүй ундны усны хангамжийн дутагдал, эрүүл ахуй, ариун цэврийн хангалтгүй нөхцөл, гэр сууцны галлагаанаас шалтгаалсан агаарын бохирдол зэрэг орчны эрсдэлт хүчин зүйлүүд хүн амын эрүүл мэндэд ихээр нөлөөлж, эдийн засгийн өндөр хурдтай хөгжиж байгаа улс орнуудад хотжилт болон үйлдвэржилтээс шалтгаалсан агаар, ус, хөрсний бохирдол, үйлдвэрлэлийн осол ихээр нэмэгдэж байна. Хүрээлэн байгаа орчны бохирдол нь хүн амын эрүүл мэндэд сөрөг нөлөө үзүүлж, өвчлөлийг 20-30 хувиар нэмэгдүүлээд зогсохгүй улс орны эдийн засаг, хөгжилд саад учруулж байдаг.

Дасгал 1

Агаар бохирдуулагч эх үүсвэрийг харуулсан Зураг 1-ийг ажиглаад дараах асуултын дагуу ярилцаарай.



Зураг 1. Агаар бохирдуулагч эх үүсвэр

1. Агаарын бохирдлын эх үүсвэрүүдийг нэрлээрэй.
2. Эдгээр эх үүсвэрээс ямар бохирдуулагч бодисууд ялгарах вэ?
3. Оршин суугаа газрынхаа агаар бохирдуулагч эх үүсвэрийг нэрлээрэй.
4. Агаарын бохирдол улирлаас хэрхэн хамаардаг вэ? Яагаад?
5. Өдрийн аль цагт агаарын бохирдол хамгийн их байдаг вэ?
6. Агаарын бохирдлоос өөрийгөө хэрхэн хамгаалах вэ?



Агаарын бохирдол

Хүн амын эрүүл мэндэд хүрээлэн буй орчны олон хүчин зүйл нөлөөлдөг. Түүний нэг нь агаарын бохирдол болохыг олон судалгаагаар нотолсон байна. Сүүлийн жилүүдэд томоохон хот суурин газрууд, ялангуяа Улаанбаатар хотод агаарын бохирдол сэтгэл түгшээсэн асуудлын нэг болж байна.

Агаар мандалд буй бохирдуулагч олон төрлийн бодисууд (Хүснэгт 1) дангаараа болон хамтран эрүүл мэндэд хохирол учруулдаг. Зүрхний өвчин, цус харвалт, уушгины архаг бөглөрөлт, хавдар, хүүхдийн амьсгалын замын хурц халдварт өвчний нэлээд хувь нь агаарын бохирдолтой холбоотой байна.

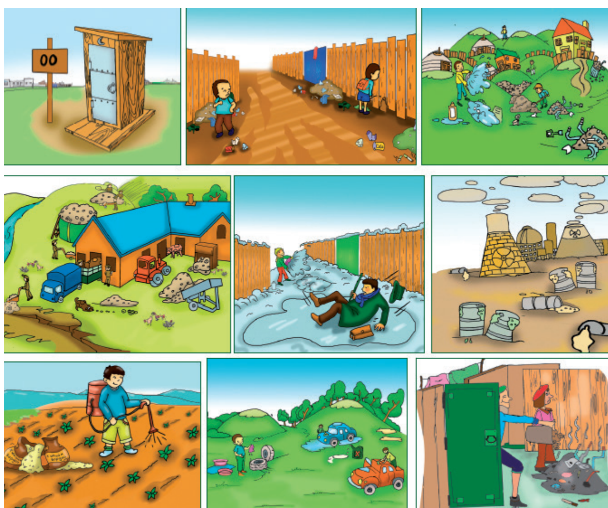
Хүснэгт 1. Агаар бохирдуулагч эх үүсвэр

Бохирдуулагч	Эх үүсвэр
Хүхэрлэг хий (SO_2)	Нүүрс, газрын тос зэрэг хүхэр агуулсан түлшний шаталт, металл боловсруулах үйл ажиллагаа
Нүүрсхүчлийн дутуу исэл (CO)	Түлш, шатахууны дутуу шаталт, түймэр, үйлдвэрлэлийн үйл ажиллагаа
Азотын давхар исэл (NO_2)	Тээврийн хэрэгслийн хөдөлгүүр, цахилгаан станц, үйлдвэр, хог шатаах зуух
Тоосонцор $PM_{2.5}$, PM_{10}	Диаметр нь 2.5 болон 10 микрометрээс бага хэмжээтэй нарийн ширхэгтэй тоос, шингэний жижиг дуслууд
Озон (O_3)	Агаар мандлын дээд хэсэг болон газрын гадаргатай ойр оршдог

Дасгал 2

Хөрсний бохирдлын эх үүсвэрийг харуулсан Зураг 2-ыг ажиглаад дараах асуултад хариулж ярилцаарай.

1. Хөрсийг бохирдуулж буй эх үүсвэрүүдийг нэрлэнэ үү.
2. Хөрс бохирдуулагч өөр ямар эх үүсвэр байж болох вэ?
3. Хөрсний бохирдлын сөрөг үр дагавруудыг нэрлэнэ үү?
4. Хөрсний бохирдлыг бууруулах тулд иргэд юуг хийж хэрэгжүүлэх боломжтой талаар зөвлөмж боловсруулж ярилцаарай.



Зураг 2. Хөрсний бохирдлын эх үүсвэр



Хөрсний бохирдол

Хөрс нь агаарт цацагдсан хорт бодис, утаа тортог, газрын дээрх хуурай нойтон хог хаягдлаар бохирддог. Ялангуяа хүн, амьтны хатуу ба шингэн хаягдал, ургамлын үлдэгдэл, ахуйн ба үйлдвэрийн бохир ус зэрэг нь бохирдуулагч гол эх үүсвэр болдог. Агаарыг бохирдуулж байгаа хорт хийнүүд устай нэгдэн хөрсөнд бууж, улмаар ургамлын нөмрөгийг устгах, усыг их хэмжээгээр бохирдуулдаг.

Бохирдсон хөрс өөрөө цэвэрших чанартай. Органик хаягдал, нян, химийн бодисын нөлөөгөөр хөрсний өөрөө цэвэрших үйл явц хөрсний гадаргаас доош 0.2-0.25 метрийн зайд явагддаг. Бохирлогдсон хөрс нь нян үржих, хадгалагдах орчин болдог. Хөрсөнд цусан суулга өвчин үүсгэгч нян 25-100, балнадын нян 100-400, саажилтын вирус 100-150 хоног тус бүр хадгалагдаж чаддаг. Хөрсний бохирдлоос индол, хүхэрт устөрөгч, метан зэрэг хорт хий ялгарч агаарыг бохирдуулдаг.

Дасгал 3

Усны бохирдлын эх үүсвэрийг дүрсэлсэн Зураг 3-ыг ажиглаад дараах асуултын дагуу ярилцаарай.

1. Усны бохирдуулагч эх үүсвэрийг нэрлэж бичээрэй.
2. Усны бохирдлын улмаас үүсэх сөрөг үр дагаврыг тоочоорой.
3. Цэнгэг усны хомсдолын үр дагавар юу байж болох вэ?
4. Усны бохирдлоос сэргийлэхийн тулд бид юу хийх ёстой вэ?



Зураг 3. Усны бохирдлын эх үүсвэр



Усны бохирдол

Хөгжиж буй орнуудын хүн амын өвчлөлийн 80 хувь, нас баралтын 1/3 нь чанарын шаардлага хангаагүй ус хэрэглэснээс үүдэлтэй.

Унд, ахуйн хэрэглээний ус нь усаар дамжих халдварт болон нутагшмал өвчин тархах аюулгүй, чанартай байх шаардлагатай. Физик, химийн үзүүлэлт нь шаардлага хангасан, ямар нэгэн хор нөлөөгүй, эрүүл мэндэд харшлахгүй байх нөхцөлийг хангасан усыг аюулгүй чанартай ус гэнэ.

Монгол орны хөдөөгийн болон нийслэл хотын захын хорооллын хүн ам баталгаатай цэвэр ундны усаар бүрэн хангагдаж чадаагүй, эрүүл ахуй, ариун цэврийн шаардлага хангасан орчин бүрдээгүй байна.
Хүний шууд ба шууд бус үйл ажиллагааны улмаас байгалийн усны найрлага өөрчлөгдөж, усны чанар доройтохыг усны бохирдол гэнэ. Ус нь химийн болон биологийн гаралтай (нян, шимэгч хорхой, вирус, амьтан ургамлын үлдэгдэл) үүсвэрээр бохирдох нь элбэг.
Усыг гэрийн нөхцөлд цэвэршүүлж, халдваргүй болгох энгийн арга нь буцалгах юм. Усыг тунгаах, бохирдлыг зориулалтын шүүлтүүрээр шүүж цэвэрлэх аргыг мөн өргөн ашигладаг.

Дасгал 4

Усны хэрэглээ, хэмнэлт, аюулгүй байдалтай холбоотой дараах асуултуудад хариулж ярилцаарай

1. Усны чанарыг хэрхэн мэдэх вэ? Өөрийн туршлагаа хуваалцаарай.
2. Өдөрт хэрэглэж буй нийт усныхаа хэдэн хувийг хувийн ариун цэврийг хангах, хүнсний зориулалтаар ашиглаж байна вэ? тооцоо хийгээрэй.
3. Усыг хэмнэх, үр ашиггүй зарцуулалтаа бууруулах талаар юу хийдэг вэ?
4. Зөөврийн усыг бохирдуулахгүйгээр зөөвөрлөж хадгалах ямар арга замууд байдаг вэ?
5. Усыг бохирдуулахгүйгээр хэрэглэх арга замуудыг нэрлээрэй.

Дасгал 5

1. Таны амьдардаг газар, нутагт орчны ямар бохирдол байна вэ? Түүний шалтгаан юу вэ? Эрүүл мэндэд ямар сөрөг нөлөө үзүүлэх боломжтой вэ? Бохирдлыг бууруулах талаар өөрийн саналыг бичээрэй.
2. Агаар бохирдуулагч бодисууд ямар эд эрхтнүүдэд сөрөг нөлөө үзүүлдэг вэ?
3. Хэдэн насны болон ямар ажил мэргэжлийн хүмүүс агаарын бохирдолд хамгийн их нэрвэгдэх боломжтой вэ?
4. Ус, болон хөрсний бохирдол үүсгэдэг ямар эх сурвалжуудыг нэрлэж чадах вэ?

1.2. ХҮНИЙ ДАРХЛААГ ДЭМЖИХ АРГА ЗАМ

Сэдвийг судалснаар

1. Дархлааны тухай ойлголт, дархлааг дэмжих үндсэн аргуудын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Дархлаа дэмжих аргуудыг нэрлэж, амьдралдаа хэрэгжүүлэх чадвартай болно.
3. Биеэ чийрэгжүүлэх, эрүүл амьдралын хэв маягийг дээдлэх хандлага төлөвшинө.


Дархлаа, нар, ус, агаар, хөдөлгөөн, хоол хүнс, чийрэгжүүлэлт



Дархлаа тогтолцоо нь цусны цагаан эсүүд, сэрээ булчирхай, тунгалгийн булчирхай, судас, арьс салст зэрэг эрхтнүүдээс бүрэлдэн тогтдог. Дархлаа тогтолцоо нь хүрээлэн буй орчинд буй нян, вирус, мөөг, шимэгчид бидний биед нэвтэрч үржихээс сэргийлж хамгаалдаг. Дархлаа тогтолцоо суларч үйл ажиллагаа алдагдвал бид халдварт өвчинд хялбар нэрвэгдэнэ. Жишээ нь ханиад томуу хүрч, улмаар хүндэрч үрэвсэл, хатгаа болох нь хялбар болдог. Тиймээс дархлаа тогтолцоогоо хамгаалах, дэмжих нь эрүүл байхын үндэс юм.

Дасгал 1

Хүн төрөлхтөн хүрээлэн буй орчин, түүний өөрчлөлтөд дасан зохицож, тэсвэр хатуужилтай болохын зэрэгцээ байгалийн хүчин зүйлс болох нар, ус, агаарын увдисыг мэдэрч, ашиглаж иржээ. Байгаль цаг уурын олон янзын нөхцөл, байнгын өөрчлөлтөд бие махбодоо дасгахыг монголчууд биеэ чийрэгжүүлэх хэмээн нэрлэдэг.

Улирал	Нарны цацраг	Хур тунадас, чийг	Агаар, Ус	Температур
Хавар				
Намар				
Зун				
Өвөл				

1. Та бүхэн Монгол орны 4 улирлын уур амьсгалын онцлогийг хүснэгтэд бичээрэй.
2. Уур амьсгалын онцлогийг ашиглан биеэ чийрэгжүүлэх ямар боломжууд байна вэ?
3. Та бүхэн биеэ чийрэгжүүлэх ямар аргыг мэддэг, хэрэгжүүлдэг вэ?
4. Биеэ чийрэгжүүлэхийн ач холбогдлыг нэрлэж бичээрэй.



Дархлаа тогтолцоо

Дархлаа тогтолцоо нь биднийг эмгэг төрүүлэгч бичил биетнээс хамгаалж, халдвараас сэргийлэхийн зэрэгцээ өөрийн бие махбод дахь хувирсан эд эсийг устгаж хавдраас сэргийлж байдаг гайхамшигтай тогтолцоо юм. Эрдэмтэд хүний дархлаанд нөлөөлдөг хүчин зүйлсийг сайтар судалсны үндсэн дээр амьдралын хэв маяг дархлаа тогтолцоонд хамгийн чухал үүрэгтэй болохыг тогтоосон байна. Дараах зөвлөгөө та бүхний мэддэг зүйлс мэт санагдаж магадгүй ч дархлааг дэмжих хамгийн үр нөлөөтэй арга болохыг санаарай.

- Тамхи татахгүй байх
- Жимс ногоо сайн хэрэглэх
- Дасгал хөдөлгөөн тогтмол хийх
- Биеийн жингээ хэвийн байлгах
- Архи, согтууруулах ундаанаас зайлсхийх
- Хангалттай сайн унтаж амрах
- Стрессээ бууруулах, зохицуулах

Бид ихэвчлэн дархлаа тогтолцоогоо сайжруулахын тулд төрөл бүрийн амин дэм, эрдэс бодис, нэмэлт бүтээгдэхүүн хэрэглэдэг.
Гэвч дархлаа тогтолцоог сайжруулах гэхээс илүүтэйгээр тэнцвэрт байдлыг хангах нь чухал юм. Дархлааны үйл ажиллагаанд оролцдог олон эс, молекул тус тусын өвөрмөц үүрэгтэй тул алийг нь хэдий хэмжээгээр идэвхжүүлэх вэ гэдгийг олж тогтоох нь нарийн төвөгтэй зүйл. Дархлааны эсүүдийн үйл ажиллагааг идэвхжүүлэх нь үргэлж сайн үр дүнтэй байдаггүй.

Хорт зуршил

Тамхины никотин амьсгалын замын эсүүдийн үйл ажиллагааг сулруулж, В лимфоцитоос эсрэг бие үүсэх үзэгдлийг дарангуйлж дархлааг сулруулдаг бол спиртийн задралын дунд үүсдэг ацетилальдегид нь дархлааг сулруулж вирусийн халдварт өртөмхий болгодог. Тиймээс архи, тамхинаас татгалзах, өдрийн дэглэм баримтлан тогтмол сайн унтаж амарч байгаарай.

Дасгал 2

Дархлааг дэмждэг хүнсний ногоо, жимсний зургийг ажиглаад дараах асуултад хариулж ярилцаарай.

1. Дараах жимс, хүнсний ногооноос алийг нь их хэрэглэдэг вэ?
2. Дархлаа дэмждэг өөр ямар жимс, хүнсний ногоог мэдэх вэ?
3. Жимс, хүнсний ногооны чанарыг алдагдуулахгүйгээр хадгалах, боловсруулах ямар аргыг мэдэх вэ?



Зураг 1. Дархлааг дэмждэг хүнсний ногоо, жимс.

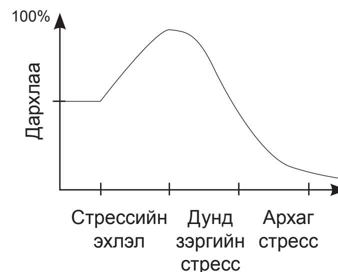


Хоол хүнс

Эрдэмтэд зарим элемент, жишээ нь цайр, А, С, Д аминдэм дутагдахад дархлаа сулардаг болохыг тогтоосон байдаг. Д аминдэм нь дархлааны Т эсийг идэвхжүүлж, хавдрын эсийг дарангуйлах, амьсгалын замын халдвараас сэргийлдэг.

Стресс

Тохирсон хэмжээний стресс дархлаа тогтолцоог идэвхжүүлдэг бол хэт өндөр, эсвэл удаан хугацааны архаг стресс дархлааг сулруулдаг (Зураг 2). Жишээ нь, стресс, ялангуяа архаг удаан хугацааны стресстэй нөхцөлд зүрх судасны тогтолцоонд өөрчлөлт гарахын зэрэгцээ, үрэвсэл үүсгэгч бодисын ялгарал нэмэгдэх, бие махбодод нуугдмал оршин байсан вирусийн халдвар сэдрэх зэрэг өөрчлөлт ордог байна. Гэвч стресс хүн бүрт харилцан адилгүй нөлөөлдөг, ямар нэг зүйл нэг хүнд маш их дарамт үүсгэж байхад нөгөөд нөлөөлөхгүй ч байж болдог талтай.



Зураг 2. Стресс ба дархлаа

Агаар

Хүйтэн агаарын нөлөөг судалж үзэхэд бага зэргийн хүйтэн дархлааг бууруулдаггүй, харин ч эсрэгээрээ хүйтнийг тэсвэрлэх чанарыг нэмэгдүүлж дулаан үүсэлтийг дэмждэг болохыг тогтоосон байдаг. Харин хэт их даарч хөрөх нь дархлааг сулруулахаас гадна хөлдөх, осгох эрсдэл дагуулдаг.

Ус

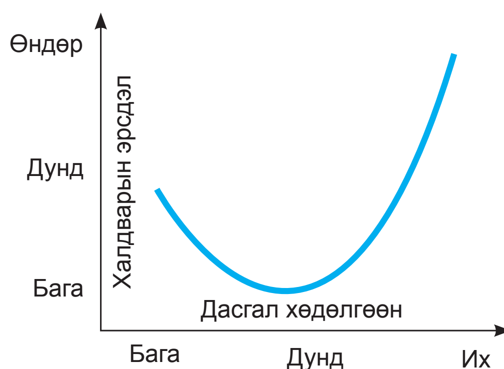
Усанд сэлэх нь сэтгэл гутралыг засаж, дархлааг сайжруулдаг болох нь тогтоогдсон байдаг. Чехийн эрдэмтэд хүйтэн шүршүүрт нэг сарын турш 7 хоногт 3 удаа орж байсан хүмүүсийн цусны цагаан эсийн тоо олширч, дархлааны үзүүлэлтүүд дээшилж, ханиад хүрэх тоо нь буурсан судалгаа хийсэн байдаг. Тохирсон хүйтэн нь парасимтатик мэдрэлийг идэвхжүүлж, допамин, серотонин зэрэг сэтгэл санааг өөдрөг болгодог, аз жаргал мэдрүүлдэг дааврудын ялгарлыг нэмэгдүүлдэг.

Нар

Нарны туяа нь арьсны эсийн үйл ажиллагааг өөрчлөх, гэмтээх, улмаар хорт хавдар үүсгэх шалтгаан болдог боловч нөгөө талаар хэт ягаан туяа нь Д аминдэм нийлэгжих үйл явцыг идэвхжүүлж, улмаар дархлаа болон ясны тогтолцоог бат бэх болгон сайжруулж байдаг. Өглөөний болон бага үдийн наранд 3-15 минут шарах хамгийн үр ашигтай болохыг тогтоосон байна. Наранд шарах нь зөвхөн Д аминдэм нийлэгжлийг эрчимжүүлэхээс гадна мелатонин даврын ялгаралтыг өөрчилж орой эрт унтахад сайнаар нөлөөлдөг.

Дасгал хөдөлгөөн

Дасгал хөдөлгөөн зүрхний үйл ажиллагааг сайжруулж, судасны хэвийн байдлыг хангаж, цусны даралтыг бууруулан, биеийн жинг тогтворжуулж, олон өвчлөлөөс урьдчилан сэргийлдэг. Цусны эргэлтийг сайжруулснаар дархлааны эс, молекулуудын тархалт шилжилтийг түргэсгэж дархлааг шууд дэмждэг. Зураг 3-т дасгал хөдөлгөөн ба халдварын эрсдлийн хамаарлыг үзүүлжээ. Хөдөлгөөн багатай байх нь дархлааг сулруулж, халдварт өртөх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг бол тохирсон ачаалал халдварын эрсдэлийг бууруулдаг. Харин хэт их өндөр ачаалалтай дасгал биеийг туйлдуулж дархлааг сулруулж, халдварт өртөмхий болгодог гэж үздэг.



Зураг 3. Дасгал хөдөлгөөн ба халдварын эрсдэл

Дасгал 3

1. Чи өөрийгөө хэр зэрэг дархлаатай гэж боддог вэ? Дархлаагаа дэмжихийн тулд чи юу хийх вэ?
2. Дархлаа дэмжих 5 аргыг нэрлэж бичээрэй.
3. Биеэ чийрэгжүүлэх хувийн төлөвлөгөө гаргаж мөрдөөрэй.
4. Гэр бүлийнхэндээ чийрэгжүүлэлтийн талаар мэдээлэл зөвлөгөө өгөөрэй.
5. Эрүүл чийрэг байснаар хувь хүнд болон нийгэмд ямар давуу сайн тал үүсдэг вэ?

1.3. ХОРТ ХАВДАР, ТҮҮНЭЭС УРЬДЧИЛАН СЭРГИЙЛЭХ

Сэдвийг судалснаар

1. Хавдар, түүний эрсдэлт хүчин зүйлс, хавдрын эрт илрүүлэлт, урьдчилан сэргийлэлт болон зонхилон тохиолддог хавдрын үед илрэх шинж тэмдгийг мэдэж авна.
2. Түгээмэл тохиолддог хавдрыг нэрлэх, хавдрын эрсдэлийг бууруулах арга замыг тайлбарлах, хөх, төмсгөө өөрөө шалгах чадвар эзэмшинэ.
3. Хорт хавдрын эрсдэлээс сэргийлэх урьдчилан сэргийлэх үзлэгт тогтмол хамрагддаг болно.



Хавдрын шинж тэмдэг, элэгний, уушгины, ходоодны, улаан хоолойн, умайн хүзүүний хавдар, хавдрын эрт илрүүлэлт, үсэрхийлэл, хөх, төмсгөө шалгах.



Монгол улсад хорт хавдрын шалтгаант нас баралт нь 1990 оноос хойш зүрх судасны өвчний дараагаар 2 дахь тэргүүлэх шалтгаан болсоор байна. Амьдралын буруу хэв маяг, хорт зуршил зэрэг эрсдэлт хүчин зүйлсээс зайлсхийж чадвал хавдраас 30-50 хувь урьдчилан сэргийлэх боломжтой гэж үздэг. Энэхүү сэдвээр хорт хавдар, түүний эрсдэлт хүчин зүйлс, бууруулах арга замуудын талаар судлах болно.

Дасгал 1

Энэхүү сэдвийг судлахын өмнө эсийн хуваагдлын талаарх биологийн хичээлийн мэдлэгээ сэргээн санаж дараах асуултад хариулж ярилцаарай.

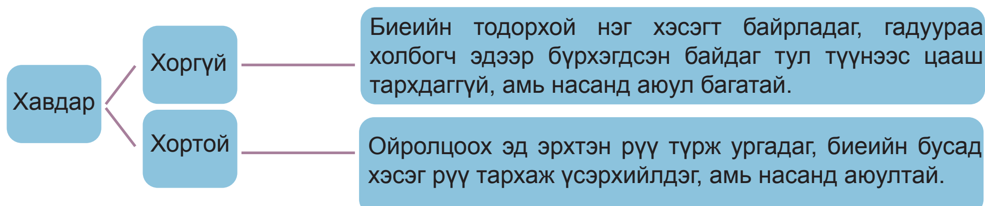
1. Бидний бие махбод өсөж томордгийн шалтгаан юу вэ?
2. Биеийн эсүүд ямар хуваагдлаар хуваагддаг вэ?
3. Хэдэн насанд эсийн хуваагдал хамгийн эрчимтэй явагддаг вэ?
4. Эрүүл эс яагаад хавдрын эс болон хувирдаг вэ?
5. Хавдрын эс эрүүл эсээс юугаараа ялгаатай вэ?



Хавдар гэж юу вэ?

Эсийн хяналтгүй хуваагдал, эмгэг өсөлт, үржлийг хавдар гэнэ. Бие эрхтэн эсээс тогтдог тул аль ч эрхтэнд хавдар үүсэх боломжтой.

Бидний бие махбодын эсүүд хуваагдан олширсны дунд бид өсөж томордог. Мөн эс хөгширч, үхэхэд оронд нь шинэ эсүүд үүсч, бие махбодыг нөхөн төлжүүлдэг. Эсүүд хуваагдан олшрох үйл явцыг түүний доторх ген удирдан, хэзээ, хаана, хэдэн эс хуваагдах, хэдийд хуваагдал зогсох зэрэг нарийн үйл ажиллагааг зохицуулж байдаг. Эсэд мутаци, эмгэг өөрчлөлт үүсвэл эсийн хуваагдлыг зогсоож, устгадаг тогтолцоо бий. Энэхүү хамгаалах тогтолцоо алдагдсанаар эмгэг гажиг бүхий эсүүдийг устгаж чадахгүй болж, улмаар эдгээр эсүүд хуваагдан олширч, өсөж томрох үзэгдлийг хавдар гэж нэрлэдэг. Хавдрыг шинж чанараар нь хортой ба хоргүй хавдар гэж ангилдаг.



Дасгал 2

Хавдрын үед ямар шинж тэмдэг илэрч болох вэ?

1. Та бүхэн хавдрын үед илэрч болох нийтлэг шинжийг дэвтэртээ бичээрэй. Хавдрын үед илэрдэг нийтлэг шинжүүд:
   1................ 2............. 3............... 4................. 5 ....
2. Эдгээр шинж илэрвэл юу хийх ёстой вэ?
3. Та нарын бичсэн шинж тэмдгүүд хавдраас бусад өвчний үед илэрч болох уу?
4. Хавдар мөн эсэхийг хэрхэн мэдэх вэ гэдгийг ярилцаарай.



Хавдрын үед илэрч болох нийтлэг шинж тэмдэг

Хавдрын шинж тэмдэг эрт үедээ тодорхойгүй, илрэхгүй байж болох боловч сайтар анхаарч ажиглавал тухайн хүнд зарим шинжүүд мэдэгдэх боломжтой юм. Дараах 7 шинж илэрч байгаа эсэхээ ажиглаж байхыг эмч нар зөвлөсөн байдаг. Эдгээр шинж нь хавдартай гэдгийг батлахгүй ч аль нэг нь илэрсэн тохиолдолд даруй эмчид үзүүлэх хэрэгтэй. Үүнд:

1. Хоол боловсруулах тогтолцоо, давсагны үйл ажиллагаанд өөрчлөлт орох.
2. Эдгэрдэггүй шарх, үрэвсэл бий болох.
3. Хэвийн биш байдлаар цус алдах.

4. Биеийн аль нэг хэсэгт булдруу, хатуурал үүсэх.
5. Хоол шингэхэд хүндрэлтэй болох.
6. Мэнгэ, үү зэргийн хэлбэр, хэмжээ, өнгө, зузаанд мэдэгдэхүйц өөрчлөлт орох.
7. Байнга ханиалгах, эсвэл хоолой сөөх.

Мөн хавдрын төрлөөсөө хамаарч байнга толгой өвдөх, шалтгаангүй жингээ алдах, эсвэл хоолны дуршилгүй болох, яс байнга янгинаж өвдөх, байнга сульдаж, бөөлжис цутгах, байнга, эсвэл ойр ойрхон бага хэмжээгээр халуурах, халдварт өвчин дахин дахин тусах буюу өвчлөмтгий болох зэрэг шинж илэрч болдог.

Дасгал 3

Америкийн хавдрын судалгааны холбооноос гаргасан хавдрын эрсдэлт хүчин зүйлсийн жагсаалт зурагтай танилцаад дараах асуултад хариулаарай.

1. Хавдарт хүргэдэг хамгийн том эрсдэлт хүчин зүйл нь юу байна вэ?
2. Хувь хүн өөрийн үйлдлээр өөрчлөх, бууруулах, арилгах боломжтой эрсдэлт хүчин зүйлсийг нэрлэж бичээрэй.
3. Чамд ямар эрсдэлт хүчин зүйл байна вэ? Хэрэв тийм бол чи юу хийх вэ?
4. Хавдраар өвчлөх хамгийн өндөр магадлалтай хүний амьдралын хэв маяг, өдрийн хэмнэл, зан үйлийг дүрслэн гаргаарай.



Зураг 1. Хавдарт хүргэдэг голлох эрсдэлт хүчин зүйлс (2017)

5. Хавдраас урьдчилан сэргийлэхийн тулд хувь хүн юу хийх боломжтой вэ? Зөвлөгөө боловсруулж бичээрэй.



Хавдар үүсгэгч хүчин зүйлс

Хавдраар өвчлөх магадлалыг нэмэгдүүлдэг зүйлийг хавдрын эрсдэлт хүчин зүйлс гэж нэрлэдэг. Эдгээр хүчин зүйлс нь бидний эсийн удамшлын мэдээлэл болох ДНХ, түүний зохицуулгыг өөрчлөн шууд хавдар үүсгэх эсвэл хэдэн жилийн дараа хавдар үүсэх магадлалыг нэмэгдүүлдэг. Эрдэмтэд лабораторийн

туршилт, эмнэл зүйн болон тархалтын судалгаа хийсний дүнд дараах эрсдэлт хүчин зүйлсийг олж тодорхойлсон байна. Үүнд: Тамхидалт, зохисгүй хооллолт, таргалалт, хөдөлгөөний дутагдал зэрэг урьдчилан сэргийлэх боломжтой эрсдэлт хүчин зүйлс талаас илүү хувийг эзэлж байгаа тул амьдралын хэв маягаа өөрчилж, хорт зуршлаа орхисноор хавдрын эрсдэлийг бууруулах боломжтой юм. Мөн умайн хүзүүний хавдрын эрсдэлийг бууруулахад хүний папиллома вирусийн эсрэг вакцин, арьсны хавдраас сэргийлэхэд нарны хэт ягаан туяанд өртөлтийг бууруулах зэрэг аргууд үр дүнтэй.

Хүснэгт 1. Хавдрын эрсдэлийг бууруулах, урьдчилан сэргийлэх арга

Хийх зүйлс	Татгалзах зүйлс
• Олон төрлийн, эслэгээр баялаг үр тариа, хүнсний ногоо хэрэглэх • Өдөр бүр жимс, хүнсний ногоо, ялангуяа ногоон навчит, шар, улбар шар, улаан өнгийн жимс ногоо хэрэглэх • Дасгал хөдөлгөөн хийх • Биеийн жингээ зохицуулах • Арьсаа нарны шууд тусгалаас хамгаалах • Өөрийгөө тогтмол шалгах, хөх, төмсөгний үзлэг хийх • Эрт илрүүлэг шинжилгээнд хамрагдах	• Тамхи татахаас татгалзах • Дам тамхидалтад өртөхөөс зайлсхийх • Ханасан өөх тос бүхий хүнс, махны хэрэглээг бууруулах • Архинаас татгалзах • Давсны хэрэглээгээ хязгаарлах • Хэт их шарсан, хуурсан, түлж харлуулсан, ил галд болгосон хүнсээс татгалзах • Хэт ягаан туяа бүхий шарлагын аппаратын хэрэглээг хязгаарлах • Хавдар үүсгэгч хүчин зүйл бүхий орчин, нөхцөлөөс зайлсхийх

Дасгал 4

Монголчуудын дунд зонхилон тохиолддог хавдруудын жагсаалтыг (Хүснэгт 2) ажиглаад дараах асуултад хариулаарай.

1. Эдгээр 10 хавдар нийт хавдрын хэдэн хувийг эзэлж байна вэ?
2. Хамгийн өндөр тархалттай 5 хавдрыг нэрлэнэ үү.
3. Эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүсийн дунд тохиолдож буй хавдрууд ямар ялгаатай байна вэ?
4. Эрэгтэйчүүдийн дунд уушги, уруул, амны хөндий, залгиурын хавдар эмэгтэйчүүдтэй харьцуулахад өндөр байгаагийн шалтгаан юу байж болох вэ?

Хүснэгт 2. Зонхилон тохиолдох 10 хорт хавдар, хүйсээр (2016)

	Эрэгтэй		Эмэгтэй	
	Хорт хавдар	Хувь	Хорт хавдар	Хувь
1	Элэг	42.2	Элэг	36.9
2	Ходоод	20.9	Умайн хүзүү	13.9
3	Уушги	11.9	Ходоод	10.5

4	Улаан хоолой	5.7	Хөх	7.1
5	Нойр булчирхай	3.7	Улаан хоолой	5.6
6	Бүдүүн шулуун гэдэс	2.7	Өндгөвч	3.8
7	Бөөр	2.3	Бүдүүн шулуун гэдэс	3.5
8	Уруул, амны хөндий, залгиур	1.4	Уушги	3.4
9	Эр бэлэг эрхтэн	1.1	Нойр булчирхай	2.5
10	Яс үе мөгөөрс	0.7	Бөөр	2.5

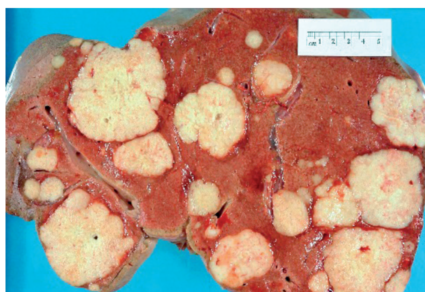
Манай улсад элэг, ходоод, уушги, улаан хоолой, умайн хүзүүний хавдрууд зонхилон тохиолдож, нас баралт өндөр байна.



Элэгний хорт хавдар

Элэгний хорт хавдар нь элэгний эсээс эсвэл цөсний суваг болон элэгний цусны судаснаас үүсдэг хавдар юм. Элэгний хорт хавдрын шинж тэмдгүүд нь ихэвчлэн хавдар томорч эсвэл хүндэрсэн үед илэрдэг. Үүнд:

- Ядрах, сульдах
- Хэвлийн баруун дээд хэсэгт өвдөх
- Хэвлийгээр өвдөх эсвэл хэвлий цардайх
- Хоолны дуршил буурах, дотор муухайрах
- Турах
- Арьс, салст шарлах
- Баас цагаан болох
- Халуурах



Зураг 2. Олон тооны хавдар бүхий элэгний хөндлөн зүслэг

Элэгний В, С вирусийн халдвараар удаан хугацаанд өвдөх нь элэгний хорт хавдрын өвөрмөц эрсдэлт хүчин зүйл болдог. Мөн элэгний хатуурал, өөхлөлт зэрэг эмгэгүүд эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.

Элэгний хорт хавдрыг оношлохын тулд цусны шинжилгээ хийж элэгний үйл ажиллагаа, цусны бүлэгнэлт, хавдрын маркерууд болон элэгний В, С вирусийн халдвартай эсэхийг шинжилдэг. Хавдрын хэмжээ, байрлалыг хэт авиа, компьютер томографын шинжилгээгээр тогтоодог. Элэгний хорт хавдрын үед ихэвчлэн хими эмчилгээ болон хавдрыг тайрах мэс заслын эмчилгээ хийдэг. Мөн хавдрын судсыг боох, туяа, хөнгөвчлөх эмчилгээнүүд хийгддэг.

Хөхний хорт хавдар

Хөхний хорт хавдар нь Монгол улсын эмэгтэйчүүдийн хорт хавдрын 4-р байр, дэлхий дахинаа нийт эмэгтэйчүүдийн хорт хавдрын шалтгаантай нас баралтын 2-р байрыг эзэлж байна. Хөхний хорт хавдар нь сүүний булчирхайн цорго эсвэл хэлтэнг хүрээлж байдаг хучуур эдийн хэвийн бус ургалтаас үүсдэг.

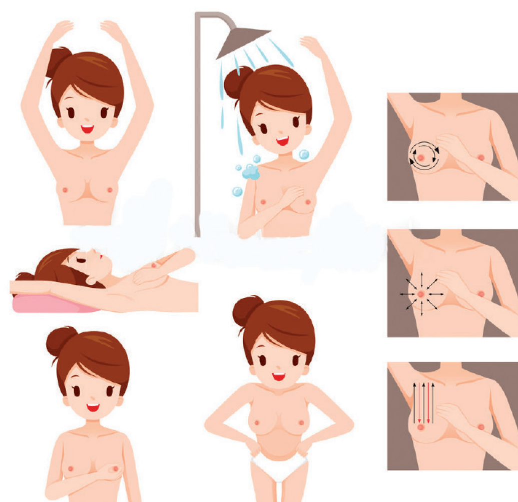
Эдгээр хавдрын эсүүд нь хяналтгүй ургаж, биеийн бусад хэсгүүд рүү тархах аюултай. Эрэгтэй эмэгтэй аль ч хүйсийн хүмүүст хөхний хорт хавдар үүсэх боломжтой ч, эрэгтэйчүүдэд ховор тохиолддог.

Зөвлөмж. Хөхөө өөрөө шалгах

Эмэгтэй хүн хөхөө өөрөө шалгаж сурснаар хөхний хавдрыг эрт илрүүлж чадна. Дараах алхмуудаар хөхөө сар бүр өөрөө шалгаж хэвшээрэй. Биений юм дууссанаас 2-3 өдрийн дараа хөх зөөлөрч хэвийн байдалд орох тул шалгахад тохиромжтой байдаг.

Алхам 1. Биеэ бүсэлхий хүртэл нүцгэлээд толинд харна. Гараа биеийн дагуу унжуулан зогсож, хөхөн дээрээ ямар нэгэн хонхор, товгор,ургацаг, эсвэл арьсан дээр нь ямар нэгэн өөрчлөлт байгаа эсэхийг ажиглана. Хоёр гараа ташаандаа авч, мөр ба далаа урагшлуулан ямар нэгэн өөрчлөлт байгаа эсэхийг дахин шалгаж ажиглана.

Алхам 2. Толины өмнө гараа өргөх юмуу эсвэл толгойныхоо ард авна. Ингээд дахин хөхний хэлбэр хэмжээ, өнгө өөрчлөгдсөн эсэх, хонхор, товгор байгаа эсэхийг шалгана. Хөхний хэлбэр хэмжээ урьд сарынхаас өөрчлөгдсөн эсэхийг ажигла. Гараа өргөж буулган хөхөө янз бүрийн өнцгөөс сайтар ажиглана.



Зураг 3. Хөхөө шалгах дараалал.

Алхам 3. Толь руу харсан чигтээ хөхний толгойг эрхий ба долоовор хуруугаар зөөлөн чимхэж, хоёр хөхнөөс ямар нэг шингэн шүүрэл (усархаг, сүү шиг, шар шингэн эсвэл цус) гарч байгаа эсэхийг ээлжлэн шалгана.

Алхам 4. Нуруугаараа, дээш харж харж хэвтэнэ. Зүүн гараа тохойгоор нь нугалан толгойн ард авч баруун гарын хурууны өндгөөр зүүн хөхийг зөөлөн тэмтэрч шалгана. Хурууны өндгөөр хөхний товчийг тойруулан тойрог маягаар эсвэл шулуун шугамаар эсвэл гэрэл цацрах маягаар төвөөс зах уруу чиглэсэн иллэг хийж тэмтэрч үзнэ. Хөх ба суганы хонхор хоорондын зай, хөхний нөсөөтэй хэсэг, хөхний товч орчмыг үлдээлгүй сайтар тэмтэрч шалгана. Үүнтэй адилаар зүүн гараараа баруун хөхөө шалгана.

Алхам 5. Хамгийн сүүлд босоо юмуу суугаа байдлаар 4-р алхамд дурдсаны дагуу хөхөө шалгана. Арьс нойтон юмуу тослог үед хөхөө шалгах нь амар байдаг тул шүршүүрт орж байхдаа шалгаж болно.

Төмсөгний хорт хавдар

Төмсөг, түрүү булчирхай, шодойн хавдруудыг эрэгтэйчүүдийн хавдар гэж үздэг. Төмсөгний хавдар нь 15-35 насны эрчүүдийн дунд хамгийн өргөн тохиолддог хавдар юм. Төмсгөний хавдрын 90 хувь нь бэлгийн эсээс гаралтай хавдар

байдаг төмсөг томрох, хавдах, товгор зүйл тэмтрэгдэх зэрэг шинжүүд илэрдэг.

Зөвлөмж. Төмсгөө өөрөө шалгах

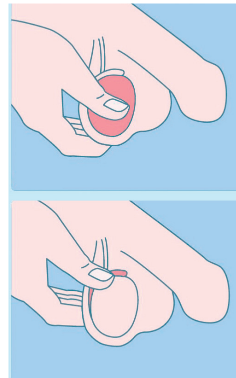
Төмсгөө өөрөө тогтмол шалгаж байх нь хааяа нэг эмнэлгийн үзлэгт орж биеэ шинжлүүлэхээс илүү үр дүнтэй байдаг гэж хавдар судлаачид үздэг. Иймд 14-өөс дээш насны бүх эрчүүд сар бүр тогтмол нэг өдрийг сонгон төмсгөө өөрсдөө шалгаж сурах хэрэгтэй. Төмсгөө халуун усанд орж байх үедээ шалгах нь тохиромжтой байдаг. Учир нь халууны үйлчлэлээр хуухнаг сунаж, төмсгийг тэмтрэхэд илүү хялбар болно. Дараах дараалын дагуу төмсгөө шалгаж үзээрэй.

Чи үүнийг мэдэх үү?

2018 оны байдлаар Монгол Улсын хүн амын нас баралтын шалтгааны 24.8 хувийг хорт хавдар эзэлж байна. 2016 оны байдлаар хорт хавдартай хэмээн оношлогдсон хүн амын 78.8 хувь нь өвчнийхөө III, IV үе шатанд орсон үедээ оношлогдсон бол хавдар оношлогдсон хүмүүсийн 85.4 хувь нь анх оношлогдсоноосоо хойш 1 жил хүртэл хугацаанд амьдарсан байна. Эдгээр судалгааны дүн бидэнд хорт хавдраас урьдчилан сэргийлэх нь чухал ач холбогдолтой болохыг харуулж байна.

Алхам 1. Нүцгэлж толины өмнө зогсоно. Хуухнагийг сайтар ажиглан гадна талаас нь ажиглагдах өөрчлөлт байгаа эсэхийг шалгана.

Алхам 2. Баруун хөлийг өндөрлөж сандал дээр гишгэнэ. Хуухнагийн угаас зөөлөн шахаж баруун төмсгийг олно. Хоёр гарын эрхий, долоовор, дунд хуруугаараа төмсгийг хоёр талаас нь барьж эргүүлэн бүх гадаргуу овгор зүйл байгаа эсэхийг шалган зөөлөн тэмтэрнэ. Хуухнаг арьс уян хатан тул эргүүлж тэмтрэхэд хялбар байдаг



Зураг 4.Төмсгөө шалгах арга

Алхам 3. Зүүн хөлийг өндөрлөж, зүүн төмсгөө дээрхийн адил шалгана. Төмсөгт ямар нэг өвдөлт, овгор зүйл тэмтрэгдэх ёсгүй. Эрхий хуруунуудаа төмсөгний дээд талд, дунд ба долоовор хуруугаа төмсөгний доод хэсэгт байрлуулан хоёр төмсгөө ээлжлэн тэмтэрч үзнэ. Төмсөгний урд болон хажуу талд ямар нэг овгор зүйлс тэмтрэгдэх учиргүй. Харин төмсөгний ар дээд талд төмсөгний дайвар байдаг, зангилаа мэт тэмтрэгдэж болох тул түүнтэй андуурч болохгүй. Эргэлзээтэй, эсвэл төмсөг тэмтрэхэд өвдөлттэй, томорч хавдсан, ямар нэгэн овгор эсвэл хатуу зүйл тэмтрэгдсэн тохиолдолд эмчид хандаарай.

Дасгал 5

1. Манай улсад ямар хавдар хамгийн их тархалттай байна вэ? Яагаад?
2. Хорт хавдрын 5 эрсдэлт хүчин зүйлийг нэрлэнэ үү?
3. Хавдраас урьдчилан сэргийлэхийн тулд хувь хүн юу хийх ёстой вэ?
4. Хавдраас урьдчилан сэргийлэх, эрт оношлуулж эмчлүүлэхийн ач холбогдол юу вэ?
5. Хавдрын үед илрэх шинжүүдийг нэрлэнэ үү? Хавдрын шинж тэмдэг илэрсэн үед ямар шинжилгээ хийлгэх шаардлагатай вэ?

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Дархлаа сайжруулдаг эм бэлдмэл яаран авч хэрэглэх нь зөв үү?
2. Амьдралын ямар дадал, аргаар дархлаагаа дэмжиж болох вэ? Дурдаж бичээд, тайлбарлаарай.
3. Агаар бохирдуулагч бодисуудаас гурвыг нэрлээрэй.

   1..
   2..
   3..

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Хавдрын эрсдэлт хүчин зүйлсээс хамгийн түгээмэл 5 хүчин зүйлсийг нэрлэж, тэдгээрээс зайлсхийх арга замыг хэлнэ үү?

   1..
   2..
   3..
   4..
   5..

2. Усыг зөв хэрэглэх, бохирдоос хамгаалах талаар би дараах зөвлөгөөг өгч чадна.
   1..
   2..
   3..

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Хавдраас урьдчилан сэргийлэхийн тулд өөрийгөө болон гэр бүлийнхээ гишүүдийг урьдчилан сэргийлэх үзлэгт хамруулах хуваарь гаргаарай.
2. Гэр бүлийн гишүүдээс хэн нь хавдрын ямар эрсдэлт хүчин зүйлийн нөлөөлөлд байгааг тодорхойлоорой.
2. Биеэ чийрэгжүүлэх, дархлаагаа дэмжих жилийн төлөвлөгөө гаргаарай. Хэдийд, ямар аргаар чийрэгжих талаараа гэр бүлийнхэн найз нөхөдтэйгээ ярилцаж санал бодлоо солилцоорой.
3. Хөх, төмсгөө тогтмол шалгаж хэвшээрэй.

БҮЛЭГ II

ХООЛЛОЛТ БА ХӨДӨЛГӨӨН



СЭДЭВ

2.1. Хоол хүнсний бичил тэжээлийн дутал
2.2. Хүнсний баталгаат байдал
2.3. Хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийн давуу, сул тал

Бүлгийг судалснаар

1. Эрүүл мэндэд бичил тэжээлийн дутлын үзүүлэх сөрөг нөлөөг мэдэж, өөрийн хоол хүнсний хэрэглээндээ дүн шинжилгээ хийдэг болно.
2. Ажил хөдөлмөр, дасгал, хөдөлгөөний онцлогт тохируулан бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлж, баталгаатай хоол хүнсийг сонгож хэрэглэдэг болно.
3. Хоолны дэглэм, дасгал хөдөлгөөний талаарх мэдээлэл, сурталчилгаанд шүүмжлэлтэй хандаж, бусдад эерэгээр нөлөөлөх хандлагатай болно.

2.1. ХООЛ ХҮНСНИЙ БИЧИЛ ТЭЖЭЭЛИЙН ДУТАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хоол хүнсний бичил тэжээл, тэдгээрийн дутлын эрүүл мэндэд үзүүлэх сөрөг нөлөөний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хоол хүнсний бичил тэжээлийн дутлаас сэргийлж, зохистой хооллох чадвартай болно.
3. Бичил тэжээлийн агууламжийг тооцон хоол, хүнсийг сонгон бэлтгэж, хэрэглэх хандлага төлөвшинө.



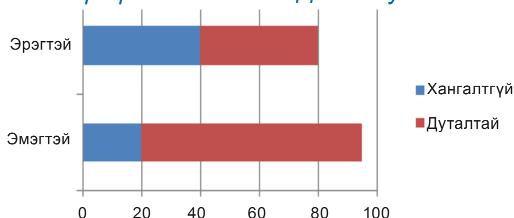
Бичил тэжээлийн дутал, аминдэм, эрдэс давс



Дараах график 1-ийг ажиглан, асуултын дагуу харилцан ярилцаж, Монгол хүмүүст илэрч буй аминдэм Д-ийн дутлын тархалтын онцлогт дүн шинжилгээ хийгээрэй.

- Аминдэм Д-гийн дутал ямар хүйсийн хүмүүст илүүтэй тохиолдож байна вэ?
- Манай улсын хувьд аминдэм Д-гээс өөр ямар аминдэмийн дутал их тархалттай байж болох вэ?

График 1. Аминдэм Д-ийн дутал



Эх сурвалж: Монгол улсын хоол, тэжээлийн тулгамдсан асуудал. 2017



Хоол хүнсний бичил тэжээл

Бичил тэжээл гэдэг нь бага хэмжээгээр шаардагдах боловч эрүүл мэндийн чухал ач холбогдолтой бодисыг хэлнэ. Үүнд: тосонд болон усанд уусдаг аминдэмүүд, төмөр, цайр, кальци, иод, фтор гэх мэт эрдэс давс орно.

Бичил тэжээлийн дутал гэдэг нь аминдэм, эрдэс бодисын хэрэглээ буурах, тэдгээрийн шимэгдэлт, шингээлт багассаны улмаас хүний биед байх хэвийн хэмжээ буурахыг хэлнэ. Бичил тэжээлийн дутлыг нөхөх болон сэргийлэх зорилгоор тусгай бэлдмэл хэрэглэдэг.

Бичил тэжээлийн бэлдмэл гэж хоолонд нэмж хэрэглэдэг, хүний бие махбодын өсөлт, хөгжлийг хангаж, халдвараас сэргийлэхэд нэн шаардлагатай амин дэм, эрдэс бодисын бүрдлийг хэлдэг байна.

Бичил тэжээл буюу эрдэс бодис хүний биед маш бага хэмжээгээр (<100миллиграм/хоногт) шаардагдана. Бичил тэжээлийн дутлаас цус багадалт, сульдаа, биеийн өсөлт, хөгжлийн хоцролт, таргалалт, яс сийрэгжилт гэх мэт олон төрлийн өвчлөл үүсэж болно. Манай улсад бичил тэжээлийн дутал нэмэгдэж байгааг олон судалгаагаар баталсан байдаг. Хүснэгт 1-д төрөл бүрийн аминдэм дутлын үед хүний бие махбодод гарах өөрчлөлтүүдийг үзүүлэв.

Дасгал 1

а. Хүснэгт 1 ашиглан аминдэм дутлын үед гарах өөрчлөлтийн талаар ярилцаарай.
б. Ямар ямар аминдэмийн дутлын үед цус багадалт үүсэж болох вэ?

Дээрх асуултын дагуу ярилцан, эрсдэлийг тодорхойлоорой.

Хүснэгт 1. Аминдэм дутлын үед биед гарах өөрчлөлт

Аминдэм	Дутлын үед биед гарах өөрчлөлт
Аминдэм А	Өсөлт хөгжил саатна. Нүдний хараа муудна. Ялангуяа шөнийн хараа муудна. Дархлаа муудаж, халдварт өвчинд өртөмтгий болно. Арьс хуурайшиж, уян чанараа алдана. Үс өнгөө алдаж, хэвийн бус болно.
Аминдэм В1	Мэдрэлийн хэвийн үйл ажиллагаа алдагдана.
Аминдэм В2	Энергийн үүсэлт алдагдаж, биеийн үйл ажиллагаа хямрана.
Аминдэм РР	Мэдрэлийн хэвийн үйл ажиллагаа хямарч, энерги үүсэлт алдагдана.
Аминдэм В12	Цусны улаан эсийн төлжилт буурч, цус багадалт үүснэ. Мэдрэлийн үйл ажиллагааг алдагдуулна.
Аминдэм В6	Дархлаа буурна.
Амин дэм В9 – фолийн хүчил	Цус багадалт үүснэ. Ургийн гажиг үүсч болно.
Аминдэм С	Бие суларч, тамирдах, турж эцэх, арьс цайрч, хуруу хумс хөхөрч, толбо үүсэх шинж гарна. Уруул буйл хөхрөн хавдаж цус гарах, шүд ганхаж өвдөх, цаашдаа булчин, үе мөчний өвчин үүснэ. Дархлаа муудна. Цус багадалт үүснэ..
Аминдэм Д	Сульдаа өвчин үүсч, өсөлт хөгжил буурна. Шүд ургалт саатаж, яс сийрэгжинэ, кальцийн шимэгдэлт буурна.
Аминдэм Е	Цус төлжилт, дархлаа, бэлгийн үйл ажиллагаа хямарч болно.
Аминдэм К	Цус үүсэлт, ясны бэхжилтэд онцгой нөлөөтэй тул сөрөг нөлөө үүснэ. Хоол шингээлт хямарна. Цус бүлэгнэлт алдагдана.

Дасгал 2

Хүснэгт 2-ыг ажиглан, өөрт чинь болон гэр бүлийнхэнд тань аминдэм Д дутагдах эрсдэл байгаа эсэхийг хүн тус бүрээр тодорхойлон бичээрэй.

Чи үүнийг мэдэх үү?

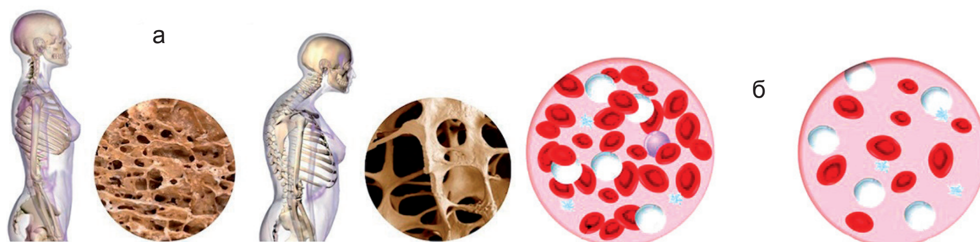
Аминдэмийн олон улсын нэршил нь “Витамин” гэдгийг та бүхэн мэдэх билээ. Бичил тэжээлийн дутал нь Монгол улсын хүн амын бүх бүлэг, ялангуяа нялх, бага насны хүүхэд, жирэмсэн эмэгтэйчүүдийн дунд түгээмэл тархалттай байгааг 2017 оны судалгаагаар тогтоосон байна.
Эх сурвалж: “Монгол Улсын хүнсний тулгамдсан асуудал” *үндэсний V судалгаа 2017*

Хүснэгт 2. Аминдэм Д-ийн дутал үүсгэх хүчин зүйлс.

Нөлөөлөх хүчин зүйлс	Тайлбар
Хоол тэжээлээс шалтгаалсан дутал	Аминдэм Д агуулсан хүнсний хэрэглээ хангалтгүй байснаас дутал үүснэ.
Нарны туяанаас хамаарсан дутал	Аминдэм Д нь хүний биед нарны хэт ягаан туяаны нөлөөгөөр нийлэгждэг цорын ганц аминдэм билээ. Монгол орны нутаг дэвсгэр нь нарны туяа ташуу тусдаг хэсэгт байдаг. Мөн ажил, амьдралын нөхцөлөөс хамааран наранд байх хугацаа багассанаас дутал үүснэ.
Байгалийн бүсээс шалтгаалсан дутал	Байгалийн сэрүүн бүсэд манай улс хамааргддаг нь дутал үүсэхэд нөлөөлнө.
Орчны бохирдлоос хамаарсан дутал	Агаарын бохирдол ихтэй байх нь нарны хэт ягаан туяа биед шингэх боломжийг бууруулж дутал үүсгэнэ.
Биеийн жингээс хамаарсан дутал	Илүүдэл өөх нь аминдэм Д-гийн шимэгдэл, ашиглалтад сөрөг нөлөө үзүүлнэ.
Нас, хүйс, хувь хүний онцлогоос хамаарсан дутал	Жирэмсэн эмэгтэй, хөхүүл эх, өсөлтийн үедээ байгаа хүүхдийн аминдэмийн хэрэглээ нь нэмэгдсэн байдаг тул дутал үүсэхэд нөлөөлнө.
	Ахмад настны аминдэмийг шингээх чадвар буурсан байдаг нь нөлөөлнө.

Дасгал 3

Зураг 1-ийг ажиглан аминдэм Д дутлын үед ясанд гарах өөрчлөлт, аминдэм B12-ын дутлын үед хүний ясанд болон цусны улаан эсийн төлжилтөд гарах өөрчлөлтийг ажиглан, хүнд ямар зовиур гарч болохыг ярилцаарай.



Зураг 1. а.Эрүүл болон сийрэгжилт бүхий ясны бүтэц, б.Цусны улаан эсийн өөрчлөлт

Дасгал 4

Тохиолдлыг уншиж танилцаад, Хүснэгт 2 дахь мэдээллийг ашиглан, аминдэмийн дутлыг ялган тодорхойлж, зөвлөн туслаарай.



Тохиолдол 1.

Би төмснөөс бусад ногоонд дургүй. Тавганд орсон сонгиныг ч түүгээд хаячихдаг. Шарсан төмсөнд дуртай болохоор ээж маань байнга хийж өгдөг. Энэ жилийн өвөл ханиад их хүрээд үе мөч өвддөг болсон. Бас амархан ядарч сульдаад, ямар нэг зүйл хийх сонирхолгүй байна. Хавраас буйл үрэвсээд, шүдээ өглөө угаах болгонд жаахан цус шүүрээд байх юм. Ээж надад аминдэм дутагдаад ингэж байна гэж хэлсэн. Надад ямар аминдэм дутагдсан байж болох вэ? Би ямар арга хэмжээ авах вэ? Надад зөвлөж туслаарай.

Дасгал 5

Хүснэгт 3 дахь мэдээллийг уншиж танилцаад, дараах тохиолдолд дүн шинжилгээ хийгээрэй.

Тохиолдол 2.

Б 17 настай. Сүүлийн үед тэмцээнд бэлдээд хөл бөмбөгийн бэлтгэлээ өдөрт 2 удаа эрчимтэй хийж байгаа. Гэтэл өчигдрөөс унтаж байх үед нь булчингаар нь өвдөж, шөрмөс нь татаад байгаа. Түүнд ямар эрдэс давсны дутал үүссэн байх боломжтой вэ? Хэрхэн эрдэс давсыг нөхөж болох вэ?

Хүснэгт 3. Эрдэс давсны үүрэг, дутлын үед биед үүсэх нөлөө

Эрдэс	Бие махбод, эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөө
Кальци	Ураргтай нэгдэж шүд болон их биеийн ясны эдийн гол хэсэг болдог. Кальци дутвал хүүхдийн ясны хөгжилд сөрөг нөлөө үзүүлж, харшил болон үрэвсэлд өртөмтгий болно.
Фосфор	Ясны найрлагад ордог бөгөөд фермент, эсийн мембраны найрлагад орж, бодисын солилцоо, ялангуяа илчийн солилцоонд чухал үүрэгтэй ба дутлын үед яс хэврэгших, ядрах, хоолонд дургүй болох шинж илэрнэ.
Магни	Мэдрэл, зүрхний олон ферментийн үйл ажиллагаанд болон ясны эдэд оролцоно. Магни дутахад зүрхний хэм алдагдах, ядрамтгай болох, уцаарлах, булчин өвдөх зэрэг шинж илэрнэ.
Натри	Эд, эсийн шингэний бүрэлдэхүүнд орж, биед шингэнийг барьж байдаг гол бодис.
Кали	Эсийн бүрэлдэхүүн хэсэгт кали ордог. Дутлын үед булчингийн үйл ажиллагаа хямрах, шөрмөс татах, булчин зангирах зэрэг олон шинж тэмдэг илэрнэ.
Төмөр	Цусны нөхөн төлжилтөд чухал ач холбогдолтой. Төмөр дутлын үед ядрамтгай болж, толгой эргэх, чих шуугих, ачааллын үед амьсгаадах, зүрх дэлсэх зэрэг шинж илэрч хоолонд дургүй болдог. Хүнд хэлбэрийн дутлын үед хүүхэд ядарна, амархан эцнэ. Уруул, амны хөндийн салст, хумс цайна. Бүх биеийн арьс шаргал өнгөтэй болж байнга даардаг болох бөгөөд хурц үрэвсэлт, халдварт өвчинд өртөмтгий болж тэр нь ужиг явцтай, сэдрэх, хүндрэх хандлагатай байдаг. Шалтгаангүй үе үе халуурах тохиолдол бий. Хоолны дуршил буурснаас биеийн жингээ алдах ба энэ нь олон жил үргэлжилбэл эд эрхтний тэжээлийн алдагдлын шинж болох хумс хотойх, хоолой залгиурын салстын өөрчлөлтийн улмаас юм залгихад саадтай болох, амт өөрчлөгдөх зэрэг шинж илэрнэ.
Иод	Бамбайн даврын найрлагад ордог уг бодис тархи болон мэдрэлийн тогтолцооны үйл ажиллагааг дэмжиж, илчийг ашиглах, биеийн дулааныг барих, хүүхдийн өсөлтийг хангахад чухал үүрэгтэй. Иод дутсан хүүхдэд голчлон бамбай томрох эмгэг илэрч, оюун ухааны хомсдол үүсэх, өсөлт хөгжил нь хоцрох шинж илэрнэ.

Фтор	Яс ба шүдэнд чухал хэрэгцээтэй бичил бодис. Ундны усанд фтор илүүдэхэд шүд харлах, нурууны яс шохойжих эмгэгээр өвддөг. Ундны усанд фтор бага агуулагдаж байгаа орон нутагт амьдарч буй хүн амд, ялангуяа хүүхдийн дунд шүд цоорох өвчин түгээмэл тохиолддог.
Цайр	Холбох эд, ясны эд үүсэхэд нөлөөлнө. Хараа сайжруулна. Мөн олон ферментийн бүрэлдэхүүнд ордог. Эсийн задрах, үржих, нөхөн төлжихөд оролцоно. Хүүхдийн дархлааны тогтолцоонд нөлөөлж биеийн халдвар эсэргүүцэх, шарх эдгээх чадварыг сайжруулна. Хүүхдийн хэвийн өсөлт хөгжилд нөлөөлдөг. Цайр дутахад өсөлт зогсох, бэлгийн бойжилт наснаасаа хожуу эхлэх, амтлах мэдрэмж болон дархлаа муудна.
Зэс	Төмөртэй нэгдэж цус бүтээхэд оролцоно. Зэс дутахад төмрийн шимэгдэлт муудаж, цус багадна. Яс хэврэгшиж өсөлтөд нөлөөлнө. Мэдрэлийн тогтолцоонд сөрөг өөрчлөлт авчирна.
Кобальт	Цус бүтээх болон уургийн солилцоонд оролцоно. А, С, В1, Вс, В6 аминдэмийн шимэгдэлтэд оролцоно. В12 аминдэмийн бүтцэд багтах тул хүүхдэд кобальт дутахад В12-ийн дутал үүссэнээс цус багадалт үүсч болно. Кобальт дутсан хүүхэд халдварт өвчинд өртөмхий болно.
Селен	Хорт хавдрын үүсгэгчдээс үүдэлтэй хорт бодисыг саармагжуулдаг тул хорт хавдраас сэргийлэх, эмчлэхэд хэрэгтэй. Бамбай булчирхайн даврын солилцоонд гол үүрэгтэй оролцоно. Ферментийн найрлагад орж, өсөлт хөгжил, дархлааг сайжруулна. Хүүхдэд селен дутахад булчин өвдөх болон зүрх өвчлөхөд хүрнэ.

Дасгал 6

Эрдэс давсны дутал олон шалтгаанаар үүсдэг бөгөөд хоол хүнсээр нөхөх боломжийг дараах хүснэгтэд тодорхойлоорой.

Хүснэгт 3. Эрдэс давсыг нөхөх боломж

Дутал үүсэх шалтгаан	Нөхөх боломжит хүнсний бүтээгдэхүүн
Спортоор хичээллэх үед хөлс их гардаг, булчингийн эрчимтэй үйл ажиллагаанд зарцуулагдсантай холбоотой кальци дутах	
Жирэмсэн эх болон хөхүүл эхэд төмөр дутагдах	
Спортоор хичээллэх үеийн булчингийн эрчимтэй үйл ажиллагаатай холбоотой кали дутах	

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүний кальцийн нэг хоногийн хэрэглээ нь дунджаар 800-1000 мг байдаг. Хүний биед байх ёстой кальцийн 99 хувь нь яс, шүдэнд, үлдсэн нь эсийн гаднах шингэн болон эдэд агуулагддаг. Биеийн хүчний ажил хийдэг болон хөлс нь ихээр ялгардаг хүмүүс, шилжилтийн насны хүүхэд, жирэмсэн, хөхүүл эхийн кальцийн хоногийн хэрэгцээ их байна. Харин стресс ихтэй, архи, тамхи хэрэглэдэг, кальци бага агуулдаг хүнс, хийжүүлсэн ундаа их хэрэглэдэг хүмүүст кальцийн дутал үүснэ. Сүү, бяслаг тогтмол хэрэглэх нь кальцийн дутлаас сэргийлэхэд тустай.



Иод дутлын улмаас хүний бие махбодын өсөлт, хөгжилд олон тооны саатал үүсдэг бөгөөд тэдгээрийг бүхэлд нь нэгтгэн иод дутлын эмгэг гэж нэрлэдэг. Ургийн болон хүүхдийн өсөлт, хөгжилд сөрөг нөлөөтэй иод дутлын эмгэгийн тархалт дэлхий дахинд түгээмэл байна. Жирэмсэн эмэгтэй иодын дуталд өртвөл үр зулбах, дутуу төрөх эрсдэл нь ихэсдэг бөгөөд амьдарч чадсан ургийн өсөлт эргэшгүйгээр саатаж, ууараг тархи нь гэмтдэг байна. Ийнхүү төрөлхийн өсөлт саатах, ууараг тархины гэмтэлтэй, оюун ухааны хомсдолтой хүүхэд болон өсдөг. Жирэмсэн эх иодын хөнгөн хэлбэрийн дуталд өртөхөд хүүхдийн суралцах, боловсрол эзэмших, сэтгэн бодох чадвар (IQ) буюу оюун ухааны чадамж нь буурдаг. Иоджуулсан давс хэрэглэдэггүй улс оронд иодын дутал түгээмэл байдаг тул хүүхдийн сурлагын амжилт, насанд хүрэгчдийн хөдөлмөрийн бүтээмж, нийгэм, эдийн засгийн хөгжилд сөрөг үр дагавар авчирдаг байна. Өндөр уулын бүс, гол мөрний сав газар зэрэг хөрсний иодын агууламж багатай нутагт амьдардаг хүмүүсийн хоол хүнсээр авах иодын хэмжээ хангалтгүй байх магадлалтай байдаг. Дэлхийн олон орны хүн амын өргөн хэрэглээний хүнс дэх иодын агууламж хангалтгүй байдаг тул ДЭМБ-аас хүнсний давсыг иоджуулж, иод дутлаас сэргийлэхийг зөвлөдөг.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Давсыг иоджуулах арга нь хүн амыг иод дутлаас сэргийлэх, эмчлэх үндсэн аргын нэг бөгөөд манай улс энэ аргыг хүн амынхаа дунд хэрэгжүүлж байгаа билээ. “Хүн амын хоол тэжээлийн байдал” үндэсний V судалгааны дүнгээр Монгол Улсын нийт өрхийн 78.9 хувь зохистой түвшинд иоджуулагдсан давс хэрэглэж байна.









Зураг 2. Иод агуулсан хүнсний бүтээгдэхүүн.

Дасгал 7

а. Иод дутлын эмгэгээс сэргийлэхийн тулд ямар хоол хүнсний бүтээгдэхүүн сонгож хэрэглэдэг талаараа эргэцүүлэн, цаашид хоол, хүнсэндээ ямар бүтээгдэхүүн нэмж хэрэглэж болохыг зураг ашиглан тодорхойлоорой.

б. Иод дутлын сөрөг нөлөөг тусгасан бусдад зориулсан мэдээлэл сонирхолтой хэлбэрээр бэлдээрэй.

Дасгал 8

1. Хоолны хэрэглээндээ дүгнэлт хийн, эрдэс давсны дутлаас сэргийлэхийн тулд хэрхэн зохистой хооллох талаар бусдад зориулсан зурагт тайлбар бүхий бяцхан санамж бэлдээрэй.
2. Эрдэс давсны зохистой хэрэглээг илэрхийлсэн бүдүүвч зураарай.

2.2. ХҮНСНИЙ БАТАЛГААТ БАЙДАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүнсний баталгаат байдлын шалгуур, аргын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хүнсний баталгаат байдлыг хангаж, эрүүл хооллох чадвартай болно.
3. Баталгаатай хүнс хоолыг хэрэглэх дадалтай болж, бусдад зөвлөн туслах хандлага төлөвшинө.



Хүнсний баталгаат байдал, баталгаат байдлын шалгуур, баталгаатай хоол хүнс



Тохиолдлыг уншаад Б. хүнсний баталгаат байдлыг ханган хооллож чадаж байгаа эсэхийг эргэцүүлэн ярилцаарай.

Тохиолдол

Б. 10 дугаар ангид сурдаг. Хичээлээ тараад дугуйлантай өдрөө гадуур хооллодог. Сургуулийн ойролцоох цайны газар нэг их цэвэрхэн биш ч үнэ нь хямд, хэмжээ нь их байдаг тул ихэнхдээ орж хоол иддэг байна. Заримдаа гадаа зарж байгаа шорлогноос ч авч иддэг байна.Түүнд ямар эрсдэл юунаас болж үүсч болох вэ? Түүний хүнсний баталгаат байдал хангагдаж чадах уу?



Хүнсний эрүүл ахуй

Хүн бүхий л цаг хугацаанд эрүүл, идэвхтэй амьдрахад шаардлагатай аюулгүй, тэжээллэг, хэрэглэхийг хүссэн хоол хүнсээ хангалттай хэмжээгээр, тэгш хүртээмжтэй хэрэглэх бие махбодын болон нийгэм, эдийн засгийн чадамжтай байх нөхцөлийг хүнсний баталгаат байдал гэнэ.

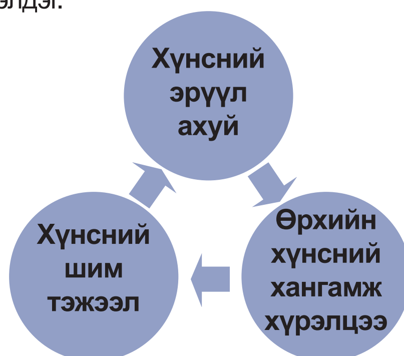
Хоол хүнсний тухай хуульд “Хүнсний аюулгүй байдал” гэж хүн ам амьдралынхаа туршид эрүүл ахуйн баталгаатай хүнсийг нийгэм, эдийн засгийн нөхцөлөөс үл хамааран жигд, тогтвортой, хүртээмжтэй хэрэглэх боломж бүрдсэн байхыг хэлнэ хэмээн заажээ.

“Хүнсний эрүүл ахуй” гэж хүнс бэлтгэх, боловсруулах, савлах, хадгалах, тээвэрлэх, экспортлох, импортлох, худалдах, үйлчлэх явцад хүний эрүүл мэндэд эрсдэл учруулахгүй байх нөхцөл хангагдсан байхыг хэлдэг.

Дасгал 1

Хүнсний баталгаат байдлыг юугаар үнэлж болохыг энэхүү бүдүүвчийг ашиглан хажууд суудаг найзтайгаа ярилцан нарийвчлан тодорхойлоод, бусадтайгаа хуваалцаарай.

1. Хүнсний эрүүл ахуй: хүнс бэлтгэх, боловсруулах, хадгалах, тээвэрлэх, худалдах үеийн эрүүл ахуй гэх мэт
2. ....
3. ....



Дасгал 2

Манай орны хүнсний аюулгүй байдлын 5 түлхүүр зарчмыг Нийгмийн эрүүл мэндийн хүрээлэнгээс боловсруулан гаргасан байдгийг та бүхэн өмнөх ангиудад мэдсэн билээ. Эдгээр зарчмыг амьдралдаа буюу гэртээ хэрэгжүүлэхэд өөрсдийн оруулах хувь нэмрийг тодорхойлон бичээрэй.

Хүснэгт 1. Хүнсний аюулгүй байдлын зарчим

Хүнсний аюулгүй байдлын түлхүүр зарчим	Таны оруулах хувь нэмэр
Түлхүүр 1: Цэвэр байх нь бичил биетнүүд өсч үржин, тархахаас урьдчилан сэргийлнэ.	
Түлхүүр 2: Түүхий болон болсон хүнсийг сайтар тусгаарлах нь бичил биетнүүд хүнсэнд дамжихаас сэргийлнэ.	
Түлхүүр 3: Хоол хүнсийг гүйцэд болгосноор бичил биетнүүд устна.	
Түлхүүр 4: Хоол хүнсийг зохих хэмд зөв хадгалах нь бичил биетэн өсч, үржихээс сэргийлнэ.	
Түлхүүр 5: Ундны цэвэр ус, хүнсний аюулгүй түүхий эдийг сонгох нь бохирдлоос сэргийлнэ.	

Дасгал 3

Доорх мэдээллийг ашиглан өдөр тутамдаа баримтлах хоолны эрүүл ахуйн шаардлагыг боловсруулан хэрэгжүүлээрэй.

Хүнсний эрүүл ахуй

- Хүнсний сүлжээний бүх үе шатанд хүнсний түүхий эд, бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлыг хангах
- Хүнсний чиглэлийн үйл ажиллагаа эрхлэгч нь хүнсний сүлжээний өөрт хамаарах үе шатанд хүнсний түүхий эд, бүтээгдэхүүнийхээ аюулгүй байдлыг хариуцах
- Хүнсний түүхий эд, бүтээгдэхүүний аюулгүй байдлыг хангахад чиглэсэн бодлого, тавих шаардлага, шалгуур үзүүлэлтийг шинжлэх ухааны үндэслэлтэй, судалгаа, баримтад тулгуурлан тодорхойлох
- Хяналт шалгалт нь эрсдэлд суурилсан байх
- Хүнсний зориулалтаар бэлтгэх мал, амьтан, таримал ургамал эрүүл байх.



Зураг 1. Хавчуургатай талхны баталгаат байдал

Дасгал 4

Цайны газраас худалдан авсан хавчуургатай талхны баталгаат байдалд дүгнэлт хийгээрэй.

2.3. ХООЛНЫ БОЛОН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ ДЭГЛЭМИЙН ДАВУУ, СУЛ ТАЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийн хүний эрүүл мэндэд үзүүлэх нөлөөний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийн давуу, сул талыг ялган таньж, өөрт тохирсон эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй дэглэмийг сонгон баримталж, эрүүл мэндээ дэмжих чадвартай болно.
3. Хоолны дэглэм, дасгал хөдөлгөөний талаарх мэдээлэл, сурталчилгаанд шүүмжлэлтэй хандаж, бусдад эергээр нөлөөлөх хандлага төлөвшинө.



Хоолны дэглэм, хөдөлгөөний дэглэм, дэглэмийн давуу, сул тал



Шинэ жилээр сайхан харагдахын тулд Г-ийн гаргасан шийдвэр зөв эсэхийг ярилцаад, зөвлөн туслаарай.

Тохиолдол 1

Шинэ жилийн баяр болоход 16 хоног дутуу байлаа. Гэтэл Г сайхан харагдахын тулд хамгийн багадаа 10 гаруй кг турах хэрэгтэй гэж бодож байлаа. Цахим сүлжээнээс 14 хоногт 15 кг баталгаатай тураана гэсэн хоолны дэглэмийн зөвлөмж хараад түүнийг хэрэгжүүлж үзэхээр шийджээ. Түүний зөв үү? Өөр арга байгаа юу?



Биеийн жингээ хянан зохицуулах, өсөлт хөгжлөө дэмжих зорилгоор шинжлэх ухааны үндэслэлтэй хоолны болон хөдөлгөөний дэглэм баримтлах нь зүйтэй. Мэргэжлийн хүмүүсийн зөвлөдөг эмчилгээний хоол болон хөдөлгөөний дэглэм эрүүл мэндэд эерэг нөлөө үзүүлнэ. Гэхдээ богино хугацаанд их жинг хасах хоолны болон хөдөлгөөний дэглэм нь эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөтэй. Богино хугацаанд их жин хассаны улмаас тухайн хүнууртай цухалдуу болох, нойр муудах, ходоод гэдэсний үйл ажиллагаа алдагдаж, өтгөн хаталт үүсэх, шөрмөс татах, булчингаар өвдөх, булчингийн хүч, хурд буурах шинж тэмдэг бий болдог. Хатиг олон тоогоор гарч, эмзэглэл үүснэ. Цусан дахь уургийн агууламж багассанаас элэгний болон хөндлөн судалт булчингийн уураг зарцуулагдаж эхэлдэг. Дараа нь арьсны уураг, хамгийн сүүлд зүрхний булчингийн уураг зарцуулагддаг. Үүнээс болж баруун хавирганы нуман доогуур элэг орчим өвдөлт үүсч болно. Арьсны уян хатан чанар буурч, хуурайшиж, өнгөө алдана. Зүрхээр өвдөх шинж илэрч болно. Жин хасах алдартай хөдөлгөөний болон хоолны дэглэмд дараах алдаатай зүйлс ажиглагддаг. Үүнд:

Алдаа 1. Тахианы мах хамгийн ашигтай, уураг ихтэй, жин хасахад тустай гэж зөвлөдөг. Гэтэл тахианы мах амархан шингэдэг өөх тос багатай боловч зөв боловсруулж хэрэглэхгүй бол үр дүн муутай. Төмөр болон аминдэм В-г ихээр агуулдаг боловч зарим эрдэс давс, аминдэм бага агуулдаг тул тогтмол хэрэглэх нь тохиромжгүй. Хүйтэн цаг уурын нөхцөлд төдийлөн тохиромжтой бус.

Алдаа 2. Жимсний шүүс их уух хэрэгтэй, зөвхөн жимс, жимсгэнэ хэрэглэх

хэрэгтэй хэмээн зөвлөдөг. Аминдэм ихтэй амархан шингэдэг боловч цусан дахь сахарын хэмжээг богино хугацаанд эрс нэмэгдүүлэх нь инсулины ялгаралтыг ихэсгэдэг талтай. Инсулин ихсэх нь өөх тос хуримтлагдах үйл явцыг түргэсгэдэг байна. Ингэснээр жин буурахгүй байх боломжтой.

Алдаа 3. Давсгүй махан хоол хэрэглэх хэрэгтэй гэсэн зөвлөмжийн дагуу хооллох нь хүний гэдэсний гүрвэлзэх хөдөлгөөнийг багасгаж, өтгөн хаталт үүсэх нөхцөлийг бүрдүүлдэг.

Алдаа 4. Богино хугацаанд их ачаалалтай дасгал хийж, хурдан хугацаанд турж болно хэмээн зарим нь зөвлөдөг. Биеийн хүчний дасгал хөдөлгөөнийг хувь хүний ачаалал даах чадвар, эрүүл мэндийн байдлыг харгалзан тохируулж, багаас нь их рүү ачааллыг аажмаар нэмэгдүүлэх зарчмаар хийх нь зүйтэй байдаг. Энэ зарчмыг баримтлаагүйгээс хүний зүрх, судасны тогтолцоо болон бусад эрхтэн тогтолцоонд эмгэг үүсэх, архаг өвчин хурц хэлбэрт шилжих болон амь насанд ч аюултай байдал үүсч болдог.

Иймээс ямар ч алдартай хүний баримталдаг, үр дүнд хүрсэн гэж сурталчилж буй хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийг зөвхөн мэргэжлийн эмчийн үзлэг, зөвлөгөөний дагуу хэрэгжүүлээрэй.

Дасгал 1

Зурагт харуулсан дэглэмийг баримтлан турах үед эрүүл мэндэд ямар сөрөг нөлөө гарах талаар харилцан ярилцаарай.

ЭРҮҮЛ ХООЛЛОЛТЫН КЛУБ
Алдартай хоолны дэглэм болох нүүрс усны дэглэмээр **14** хоногт **10 кг** тураана.

ЭРҮҮЛ ХӨДӨЛГӨӨНӨӨР ТУРЦГААЯ
Та манай фитнессийг сонгон хичээллэснээр 1 сарын хугацаанд эрчимтэй дасгал хийж 20 кг жин хасна.

Зураг 1. Хооллолт болон хөдөлгөөнөөр тураах зар сурталчилгаа

Дасгал 2

Дараах асуултын дагуу харилцан ярилцаж, өөрийн дүгнэлт гаргаарай.

1. Хоолны дэглэм баримтлах шаардлагатай тохиолдлыг жагсаан бичиж, шалтгааныг тайлбарлаарай.
2. Ямар тохиолдолд хөдөлгөөний дэглэм баримтлах нь тустайг ялган тодорхойлоорой. Учир шалтгааныг тайлбарлаарай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Богино хугацаанд их хэмжээний жин хасах нь хүний бие махбодын бүхий л үйл ажиллагаанд өөрчлөлт оруулж, зүрхний дутагдал, бөөрний дутагдал, булчингийн үйл ажиллагааны хямрал зэрэг олон өвчин үүсгэх аюултай билээ.

Дасгал 3

Спортоор хичээллэх үеийн хоолны дэглэмийн онцлогийг өмнөх ангид үзсэн мэдлэгтээ тулгуурлан зөв харгалзуулаарай.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Тураах дэглэм болгон сөрөг нөлөөтэй биш бөгөөд зарим өвчний үед зайлшгүй баримтлах шаардлагатай дэглэм байдаг. Жишээ нь: Чихрийн шижин, зүрх судасны өвчний үед хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийг хавсран баримтлах нь эмчилгээнд өндөр үр дүнтэй. Зөвхөн эмчийн зааварласан дэглэмийг л баримтална гэдгийг анхаараарай.

- Тэсвэр хөгжүүлэх дасгал
- Хүч хөгжүүлэх дасгал
- Спорт тоглоомын төрөл

- Хоол хүнсний ихэнх хувийг уургаар баялаг бүтээгдэхүүн эзэлнэ.
- Нүүрс ус, уургийн эзлэх хувь ойролцоо тэнцүү агуулагдсан хүнсний бүтээгдэхүүн эзэлнэ.
- Хоол хүнсний ихэнх хувийг нүүрс усаар баялаг бүтээгдэхүүн эзэлнэ.

Дасгал 4

Та богино хугацаанд их жинг хасах хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийн давуу сул талыг ялган тодорхойлоорой.

Баримтлах дэглэм	Давуу тал	Сул тал
Хоолны дэглэм	- Халдварт бус өвчинд өртөх эрсдэл буурна. -	- Байнга хоолны дэглэм барих нь стресс үүсэхэд нөлөөлнө - ....
Хөдөлгөөний дэглэм	- Хөдөлгөөний хомсдолд орохоос сэргийлнэ. -	- Цаг хугацаа ихээр шаардана. - ....

Дасгал 5

Тохиолдлыг уншиж асуултын дагуу ярилцан, дүгнэлт хийгээрэй.

Тохиолдол 2

У багын найз Г-тэй ярилцан “Зун болж байгаа учраас хамтдаа турцгаая” гэж тохиролцсон. Хэрхэн хурдан хугацаанд турах талаар мэдээлэл цуглуулан, интернэтээс хоолны оронд өдөрт 8 алим идэж, тараг уухыг зөвлөсөн “Алимны дэглэм”-ийн талаар мэдэж авсан. Мөн дасгал хөдөлгөөнтэй хослуулж хийвэл үр дүн сайтай гэж бичсэн байсан болохоор гэрийнхээ хажуугийн фитнесс клубд бүртгүүлэн гүйлтийн зам дээр гүйж эхэлсэн. 5 өдрийн дараа хөлийн шөрмөс нь татан, хүйтэн хөлс нь гаран ядарч, ажлаа хийж чадахгүй болсон.
Яагаад ийм байдал үүссэн бэ? Эрүүл мэндэд нь ямар эрсдэл учирч болох вэ?

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Аминдэмийн дутал үүсэхэд нөлөөлөх хүчин зүйлсийг тоочно уу?
2. Эрдэс давсны дутлаас сэргийлэх арга замуудыг тайлбарлана уу?
3. Манай хүн амын дунд аминдэм Д-гийн дутагдал үүсэхэд нөлөөлдөг хамгийн гол 3 хүчин зүйлийг тодорхойлно уу?
4. Иод дутлын шинж тэмдгийг тодорхойлно уу?
5. Хүнсний баталгаат байдлын зарчмыг тайлбарлана уу?
6. Биеийн жин бууруулах хоолны дэглэм болон хөдөлгөөний дэглэмийн давуу, сул талыг ялган тоочоорой.

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Аминдэм Д-гийн дутлаас сэргийлэхийн ач тус, хэрхэн дутлаас сэргийлэх талаар зөвлөмж гэр бүлийн гишүүддээ зориулан бичээрэй.
2. Төмрөөр баялаг хоол хүнсний жагсаалт гаргаарай.
3. Аминдэм Д-ийн дутлаас сэргийлэх хоолны тусгай жор боловсруулаарай.
4. Танай гэр бүлийн гишүүд аминдэмийн дуталд өртөх эрсдэлтэй эсэхийг үнэлэх асуумж боловсруулан, бяцхан судалгаа хийж дүгнээрэй.
5. Гэртээ болон бусад газар хооллохдоо хүнсний аюулгүй байдлаа хэрхэн хангах талаар санамж боловсруулан хэрэгжүүлээрэй.
6. Өсөлт хөгжлөө дэмжих эрүүл хоолны болон хөдөлгөөний дэглэмийн талаар судлан, мэдээлэл бэлтгээрэй.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Аминдэмийн дутлаас урьдчилан сэргийлэх арга замыг өөрийн амьдралдаа хэрэгжүүлэх боломжийг тусгасан эргэцүүлэл бичнэ үү?
2. Аминдэм Д-гийн дутлын үед авах анхны арга хэмжээг харуулсан зурагт зөвлөмж бэлтгэж, бусдад түгээгээрэй.
3. Иод дутлын үед үүсэх эрсдэлийг тусгасан тараах материалын эх бэлтгээрэй.
4. “Аминдэм ба би” гэсэн эсээ бичиж, дүгнэлт хийгээрэй.
5. Эрдсийн дутлаас сэргийлэхэд хоол, хөдөлгөөний ач холбогдлыг харуулсан зөвлөмжийг гэрийнхэндээ хандан бичээрэй.
6. Хоолны болон хөдөлгөөний дэглэм баримтлахаасаа өмнө мэргэжлийн хүнээс зөвлөгөө авах талаар бусдад зориулсан бяцхан зөвлөмж бичээрэй.

БҮЛЭГ III

СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

3.1. Стрессийн тухай ойлголт, стресс үүсгэгч хүчин зүйлс
3.2. Стрессийг даван туулах эерэг арга

Бүлгийг судалснаар

1. Стресс, түүний ангилал, сөрөг нөлөө, стресс үүсгэгч хүчин зүйлсийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Стрессийг зохицуулах эерэг аргуудыг эзэмшинэ.
3. Стресс үүсгэгч хүчин зүйлсийг бууруулах, зайлсхийх хандлагатай болно.

3.1. СТРЕССИЙН ТУХАЙ ОЙЛГОЛТ, СТРЕССИЙГ ҮҮСГЭГЧ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

Сэдвийг судалснаар

1. Стресс, түүний төрөл, ангилал, сөрөг нөлөөний тухай ойлголт мэдлэгтэй болно.
2. Стресст хүргэдэг нөхцөл, үүсгэгч хүчин зүйлсийг нэрлэж, тэдгээрээс зайлсхийх хандлага эзэмшинэ.
3. Өөрийгөө болон бусдыг стрессээс хамгаалах хандлага төлөвшинө.



Эерэг, сөрөг стресс, стресс үүсгэгч хүчин зүйлс, стрессийн үед илрэх шинжүүд



Өөрийн стрессийн түвшнийг үнэлэх

Чи хэр зэрэг стресстэй байна вэ? Та нар өөрсдийн стрессийн түвшинг мэдэхийг хүсэж байна уу? Стрессийн шинж тэмдгийг илрүүлдэг олон арга байдаг. Энэхүү сорилд хариулж өнгөрсөн долоо хоногт хэр их стресстэй байснаа үнэлээрэй.

	Өнгөрсөн долоо хоногт Та .... тохиолдол хэр их байсан бэ?	**Огт үгүй**	**Бараг үгүй**	**Заримдаа**	**Ихэвчлэн**	**Үргэлж**
1	Гэнэтийн зүйлээс болоод уурлаж бухимдсан	1	2	3	4	5
2	Өөрийн амьдралын чухал зүйлсээ хянаж зохицуулж чадахгүй байгаа мэдрэмж төрсөн	1	2	3	4	5
3	Сандарч тэвдсэн	1	2	3	4	5
4	Өөртөө итгэлтэй байж асуудлаа зохицуулж чадсан	1	2	3	4	5
5	Бүх зүйл өөрийн хүссэнээр болж байгааг мэдэрсэн	1	2	3	4	5
6	Хийх ёстой зүйлсээ амжуулж чадахгүй байгаагаа мэдэрсэн	1	2	3	4	5
7	Төвөгтэй зүйлсийг зохицуулж чадсан	1	2	3	4	5
8	Бүх зүйлийг удирдаж байгаа санагдсан	1	2	3	4	5
9	Өөрийн хяналтаас гадуур болсон зүйлд уурласан	1	2	3	4	5
10	Бөөн асуудал хуримтлагдаж давж чадахааргүй санагдсан	1	2	3	4	5

Оноогоо тооцож гаргахдаа 1, 2, 3, 6, 9, 10 дугаар асуултын оноог нэмээд, 4, 5, 7, 8 дугаар асуултын оноог хасаарай. Хэрвээ таны оноо 14-өөс их гарч байгаа бол стрессийн түвшин дунджаас өндөр байна, стрессээ зохицуулах чадвараа хөгжүүлэх шаардлагатай юм. Энэхүү бүлэг сэдвээр бид стресс, түүнийг үүсгэгч болон илрэх шинж тэмдэг болон стресс зохицуулах олон аргатай танилцах болно.



Стресс

Амьдралд гарч байгаа гэнэтийн, томоохон өөрчлөлтийн улмаас үүсэх аливаа дарамт шахалтад үзүүлэх хүний бие махбод болон сэтгэхүйн үзүүлэх хариу үйлдлийг стресс гэдэг. Энэ бол амьдралын салшгүй хэсэг, жам ёсны үзэгдэл юм. Стресст хүргэж буй нөхцөл, үйл явдлыг стресс үүсгэгч гэнэ.

Дасгал 1 Дараах тохиолдлыг уншаад асуултад хариулаарай

Тохиолдол 1.

Би гар бөмбөгийн секцэнд явдаг. Тийм болохоор сайн тоглож сурсан. Сургуулийнхаа шигшээ багт орж тэмцээн уралдаанд амжилттай оролцож байгаа. Ямар нэгэн тэмцээн ойртох тутам бид бэлтгэл сургуулилалтаа эрчимжүүлдэг. Анги хамт олон, сургуулийнхаа нэрийн өмнөөс тэмцээнд оролцох нь надад том дарамт, шахалт болдог. Тэмцээн ойртох тусам их сандардаг. Тэмцээний өмнөх өдөр хоол идэх дургүй болж, нойр хулждаг. Харин тэмцээн эхэлмэгц бүх анхаарал төвлөрч зөвхөн тоглолтоо л боддог. Ялалт амжилтын дараа үнэхээр сайхан байдаг.

1. Дээрх тохиолдолд стрессийн шалтгаан нь юу байна вэ?
2. Ямар шинж тэмдгүүд илэрч байна вэ?
3. Сурагчид стресс нь ямар нөлөө үзүүлж байна вэ?

Дасгал 2

Дараах стресс үүсгэгчдийн жишээг уншаад "Жижиг стресс үүсгэгчид" ба "Томоохон стресс үүсгэгчид" гэж 2 ангилан дэвтэртээ бичнэ үү? Мөн энэхүү жагсаалтад ороогүй боловч чамд стресс үүсгэдэг, үүсгэж байсан 5 стресс үүсгэгчдийг нэмж бичээрэй. Дараа нь өөрийн хийсэн дасгалаа хажуугийн сурагчтайгаа тулган ярилцаж, зөрүүтэй зүйл дээр саналаа солилцоорой.

Стресс үүсгэгчдийн жишээ:

- Шалгалт өгөх
- Шүдний эмчид үзүүлэх
- Байгалийн гамшиг (зуд) тохиолдох
- Таалагддаг хүнтэйгээ анх удаа нүүр тулах
- Гар утсаа гээх
- Өр зээл тавих
- Осолд орох
- Цагаан сарын баяр тэмдэглэх
- Хүнд өвчин тусах
- Ажлын ярилцлагад орох
- Спортын тэмцээнд оролцох
- Хөл бөмбөг үзэх

Стресс үүсгэгчид	
Жижиг	Том
....	....



Стресс үүсгэгч хүчин зүйлс

Стресс бол бидэнтэй үргэлж хамт байдаг амьдралын салшгүй нэг хэсэг юм. Стресс үүсгэж болох хүчин зүйлсийг таньж мэдэх нь стрессийг амжилттай даван туулахын үндэс болдог.
Стресс үүсгэгч хүчин зүйлсийг багцлан дараах бүлэгт ангилж болдог. Үүнд:

1. **Амьдралын томоохон өөрчлөлт.** Жишээ нь сургуулиа төгсөж их дээд сургуульд элсэн орох нь гэрээсээ хол амьдрах, шинэ холбоо харилцаа тогтоох, шинийг сурах, мөрөөдлөө биелүүлэх зорилгоо биелүүлэх алхам болсон том өөрчлөлтийн нэг юм. Хүнд өвчнөөр өвчлөх, дотнын хүнээ алдах, осол гэмтэлд өртөх зэрэг сөрөг үйл явдлаас гадна сургуулиа төгсөх, ажилд орох, гэрлэх эерэг сайхан зүйлс ч гэсэн стресс үүсгэж байдаг.
2. **Өдөр тутмын зүйлс.** Танд дараалалд удаан зогсох, замын түгжрэлд зогсох, ажил хичээлдээ хоцрох, цаг уур өөрчлөгдөхөд бухимдах, мөнгө санхүүдээ санаа зовох, найз нөхөд, гэр бүлийнхээ хэн нэгэнтэй муудалцах тохиолдол хэр олон тохиолддог вэ? Амьдралын томоохон өөрчлөлтүүд мэдээж стресс үүсгэдэг боловч ховор тохиолддог. Харин өдөр тутмын жижиг зүйлсээс болж илүү их стресст ордог. Судлаачид өдөр тутмын эдгээр сорилт, бэрхшээлийг зохицуулж сурах нь эрүүл мэндэд чухал нөлөөтэйг тогтоосон байдаг.
3. **Сургуультай холбоотой стресс үүсгэгчид.** Шалгалт, дүн, гэрийн даалгавар зэрэг нь оюутан сурагчдын байнга тулгардаг стресс үүсгэгчид юм. Мөн бид шинэ анги хамт олны дунд дасан зохицох, бусадтай шинэ холбоо тогтоох, хичээлээ цаг хугацаанд нь хийж амжуулах, урлаг, спортын, нийтийн арга хэмжээ зохион байгуулах, оролцох зэрэг олон төрлийн стресс үүсгэгчидтэй нүүр тулгардаг.
4. **Ажилтай холбоотой стресс үүсгэгчид.** Насанд хүрэгчдийн дунд судалгаа явуулахад ажлыг стресс үүсгэгч голлох шалтгааны нэгээр нэрлэсэн байдаг. Хэтэрхий их ачаалал, шахуу цагийн хуваарь, илүү, уртасгасан цаг зэрэг нь цаг хугацааны дарамт шахалттай холбоотой стрессийг нэмэгдүүлдэг. Ажлын цалин, гүйцэтгэл, чанар, ажлын тогтвортой байдалтай холбоотойгоор мөн стресс үүсдэг. Багш, цагдаа, эмч нар стресс ихтэй ажилладаг.
5. **Нийгмийн харилцаа.** Бидний хамт олон, найз нөхөд, гэр бүлийн харилцаа заримдаа стресс үүсгэх шалтгаан болдог. Өөр хот, улс оронд шилжин суурьших үед шинэ хүмүүстэй танилцах, өөрийгөө ойлгуулах, чөлөөтэй харилцахад хүндрэл гарах, ялгаварлан гадуурхалтад өртөх зэргээс үүдсэн стресст өртдөг. Үе тэнгийнхний дарамт шахалт стресс үүсгэх томоохон шалтгаан болдог.
6. **Орчны хүчин зүйлс.** Хүрээлэн буй орчны таагүй өнгө, үнэр, дуу чимээ, зай талбай, температур, байгалийн болон үйлдвэрийн гамшгаас үүдэлтэй өөрчлөлтүүд үүнд хамаарна. Мөн агаарын бохирдол, ургамал болон тоосны

харшилтай хүн түүний эх үүсвэртэй ойр амьдрах нь өдөр тутмын стресс үүсгэх хүчин зүйл болдог. Зарим хүмүүс эмх замбараагүй өрөө тасалгаа, зохион байгуулалтгүй арга хэмжээ зэргийг тэвчдэггүй. Бидний интернэт, сонин сэтгүүл, нийгмийн сүлжээ, зурагт мэдээллийн сувгаар хүлээн авч буй сөрөг мэдээлэл, ялангуяа гэмт хэрэг, улс төрийн таагүй мэдээлэл ихээхэн стресс үүсгэж байдгийг тогтоосон судалгаа байдаг.

7. **Дотоод хүчин зүйлс.** Заримдаа бид өөрөө өөрсдөө стресс үүсгэдэг. Жишээ нь, хүн бүр өөртөө зорилго тавьж, түүндээ хүрэхийн тулд өөрийгөө дайчилж, ахиц амжилтаа дүгнэж байдаг. Том зорилго тавьж зүтгэж хүрэх сайн хэдий ч, хэт өндөр, боломжгүй зүйлийн төлөө хүчлэн зүтгэх нь стресст хүргэж, өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж, итгэлийг бууруулдаг сөрөг талтай. Хэдийгээр бодитой зорилго тавьсан ч түүндээ хүрэхэд хийх ёстой зүйлээ хойшлуулаад байвал стресст хүргэдэг. Заримдаа бид хийх ёстой гэдгийг нь мэдсээр байвч хийхийг хүсэхгүй, эхлэхгүй, оролдохгүйгээр хойшлуулж дэмий санаа зовдог. Ингээд эцсийн мөчид хугацаа тулсан үед амжуулах гэж оролддог. Хийх ёстой хичээл, даалгавраа хойшлуулах нь оюутан сурагчдын стресс үүсгэгч гол хүчин зүйлсийн нэг юм. Ажлыг хойш тавихаас гадна хэтэрхий сайн, төгс төгөлдөр хийхийг оролдож түүнээсээ стресст ордог хүмүүс ч бий. Өөрийн ажил, үйлдэл хэт өндөр шалгуур тавьж, бусдаас үргэлж илүү сайн хийх гэж оролддог. Энэ нь хэдийгээр сайн тал боловч заримдаа өөрсдийн ажлын дутуу, сул талд илүү төвлөрдөг болгож алдаа гаргах вий, хийсэн зүйл нь гологдох вий хэмээн зовнин хэт их ачаалал үүсгэж стресст ордог. Дотоод стресс үүсгэгчийн бас нэг төрөл нь төрөл бүрийн өвчин эмгэг юм. Стрессийн улмаас эмгэг үүсэж энэ нь илүү стресст хүргэх нь ч бий.

Дасгал 3

Зураг 1-ийг ажиглаад дараах асуултад хариулж ярилцаарай.

1. Стресс үүсгэгч ямар хүчин зүйлсийг дүрсэлсэн байна вэ?
2. Хамгийн түгээмэл стресс үүсгэгч хүчин зүйлсийг нэрлээрэй
3. Чамд стресс үүсгэгч хүчин зүйлс аль нь вэ?
4. Эдгээр хүчин зүйлсээс хэрхэн зайлсхийж болох вэ?

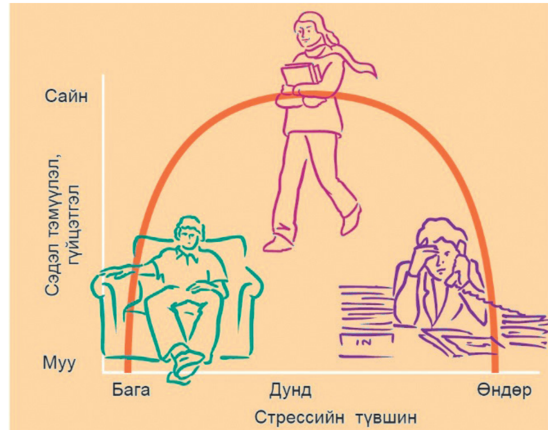


Зураг 1. Стресс үүсгэгч хүчин зүйлс



Стрессийн ангилал

Ихэнх хүмүүс стрессийн таагүй сөрөг үйл явдалтай холбон ойлгодог. Гэхдээ стресс нь зөвхөн таагүй үйл явдлаас болж үүсдэг, үргэлж зайлсхийж зугтах ёстой зүйл бас биш юм. Стресс бүхэн сөрөг нөлөөтэй биш. Тохирсон хэмжээний стресс нь хүнийг зорьсон зүйлдээ тэмүүлэх, аливааг хийх хүсэл эрмэлзэлтэй болгодог. Сэтгэл судлаач доктор Ричард Лазарус стрессийг эерэг буюу эустресс, сөрөг буюу дистресс хэмээн ялгасан байдаг.



Зураг 2. Стрессийн түвшин ба сэдэл тэмүүлэл

Стресс үүсгэгчийн улмаас үүссэн стресс нь биднийг сайн сайхан үр дүнд хүргэж байвал эерэг стресс гэж үздэг. Стресс хэтэрхий бага байвал хүн зорилгогүй, залхуу хойрго, уйтгартай болдог бол дунд зэргийн түвшний стресс бидэнд үүрэг хариуцлагыг мэдрүүлж, сэдэл тэмүүлэл өгдгийг Зураг 2-т үзүүлсэн байна.

Хүснэгт 1. Эерэг ба сөрөг стрессийн шинж чанар

Эерэг стресс	Сөрөг стресс
• Сэдэлжүүлдэг • Эрч хүч өгдөг • Ихэвчлэн богино хугацаанд үргэлжилдэг • Гүйцэтгэлийг сайжруулдаг • Бие даан зохицуулах, даван туулах боломжтой санагддаг.	• Эрч хүчийг бууруулдаг • Урт, богино янз бүрийн хугацаатай үргэлжилдэг • Гүйцэтгэлийг бууруулдаг • Даван туулах боломжгүй мэт санагддаг • Бие махбод, сэтгэл зүйн хувьд сулруулж өвчлөлд хүргэдэг.

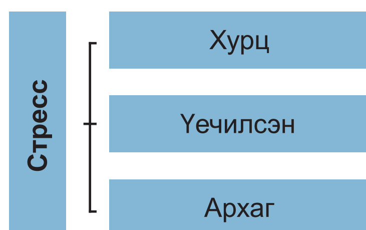
Мөн стрессийг үргэлжлэх хугацаагаар нь богино хугацааны (хурц) ба урт хугацааны (архаг) стресс гэж ангилж болно. Богино хугацааны стресс нь харьцангүй богино хугацаанд буюу хэдэн өдрөөс хэдэн долоо хоног үргэлжлэх бөгөөд хамгийн түгээмэл хэлбэр юм. Стресс үе үе дахин давтагддаг бол үечилсэн стресс гэж нэрлэдэг. Богино хугацааны стрессийг зөв зохицуулж, даван туулж чадахгүй аажмаар нэмэгдэн удаан хугацаанд үргэлжилж архаг

хэлбэрт шилждэг. Архаг нь хэдэн сараас хэдэн жилээр, тэр ч бүү хэл бүх амьдралын турш үргэлжилж болох бөгөөд стресс үүсгэгчид нь ихэвчлэн ядуурал, гэр бүлийн асуудал, дургүй ажил, мэргэжил зэрэг байдаг.

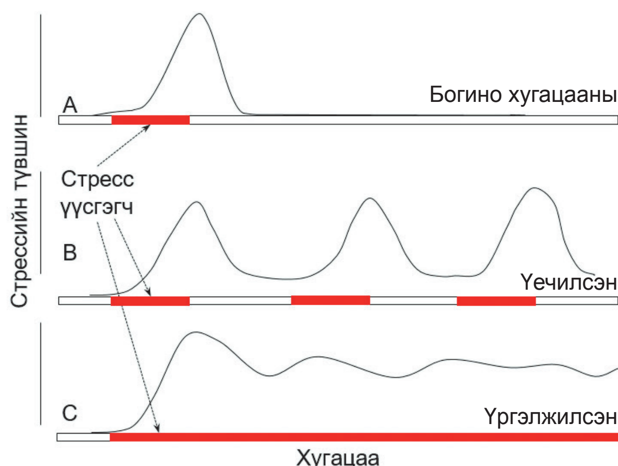
Дасгал 4

Зураг 3-ыг ажиглаад, асуултын дагуу ярилцаарай.

1. Стрессийн хариу урвалууд хоорондоо ямар ялгаатай байна вэ?
2. Бүдүүвч тус бүр стрессийн ямар хэлбэрийг илэрхийлж байна вэ?
3. Эдгээр хэлбэрүүдэд төстэй шинж чанар байна уу, бие биедээ шилжих боломжтой юу?
4. Ямар тохиолдолд стрессийн түвшин буурч байгаа гэж бодож байна вэ?
5. Стрессийн хэлбэрүүд тус бүрийн сөрөг нөлөө юу байж болох вэ?



Зураг 3. Стрессийн ангилал



Зураг 4. Стрессийн хариу урвал



Стрессийн үед илрэх шинж

Ихэнх төрлийн стресс нь хүнийг сэтгэлийн хямралд оруулах, эвгүйцэл төрүүлэх, тэр ч бүү хэл бие, сэтгэцийн өвчлөл үүсгэх зэргээр хүний амьдралд сөрөг нөлөө үзүүлдэг. Хэт хүчтэй стресс нь хүний ааш араншин эвдэж, сэтгэлийн дарамтад оруулснаар бусад хүнтэй тогтоосон харилцаанд сэв суулган, өдөр тутмын үйл ажиллагаа, ажил хөдөлмөр, хичээл сурлагад муугаар нөлөөлж, янз бүрийн хүндрэл үүсгэж болно. Маш хүчтэй, зохицуулагдахааргүй стресст орсон хүмүүс түүндээ автагдан, итгэл алдарч, аливаа зүйлийг хийх эрмэлзэлгүй болох талтай.

Хүснэгт 1. Стрессийн үед илрэх шинж

Бие махбодод илрэх шинж (бие махбодод илэрдэг)	**Сэтгэл зүйд илрэх шинж (Сэтгэл хөдлөл, мэдрэмжээр илэрдэг)**	**Зан үйлд илрэх шинж (Хүний хийх үйлдэлд илэрдэг)**
• Ам хуурайших • Ходоод гэдэс хямрах • Толгой өвдөх • Цусны даралт ихсэх • Зүрх дэлсэх • Хүзүү, мөрөөр хөших • Хөлрөх • Шүдээ хавирах • Архаг өвчин сэдрэх • Амархан ядрах • Хоолны дуршил өөрчлөгдөх • Булчин хөших, өвдөх	• Уйтгарлах • Сэтгэл түгших • Уур бухимдал төрөх • Сэтгэл гутрах • Хэт болгоомжлох • Түргэн зантай болох • Ой тогтоолт муудах • Гэнэтийн айдаст автах • Ичимхий бүрэг болох • Өөртөө итгэлгүй болох • Аливааг үргэлж сөргөөр харах • Өөртөө эргэлзэх	• Аливаа зүйлийг хойшлуулах • Хэт их, эсвэл бага идэх • Өдрийн хэмнэл өөрчлөгдөх • Хэрүүл маргаан дэгдээх, зодолдох • Архи, тамхи хэрэглэх • Бодлогогүй, түрэмгий үйлдэл хийх • Амиа хорлох оролдлого хийх • Хуруугаа оролдох, хумсаа мэрэх

Дасгал 5

1. Огт стрессгүй амьдрах боломжтой юу? Стресс яагаад бидэнд хэрэгтэй бас хэрэггүй вэ? гэдэг талаар ярилцаарай.
2. Ахлах ангийн сурагчдын дунд хамгийн их стресс үүсгэгч хүчин зүйлс юу вэ? Ангийнхантайгаа ярилцаж 5 голлох хүчин зүйлсийг илрүүлээрэй.
3. Стресс үүсгэгч ямар хүчин зүйлсийг хувь хүн өөрөө бууруулах боломжтой вэ? Амьдралд хувь хүнээс үл хамаарах стресс үүсгэгч хүчин зүйлс юу байгааг нэрлээрэй.
4. Өөрийнхөө болон бусдын хэр зэрэг стресстэй байгааг үнэлж чадах уу? Ямар шинжийг ажиглах хэрэгтэй гэж бодож байна вэ?

3.2. СТРЕССИЙГ ДАВАН ТУУЛАХ ЭЕРЭГ АРГА

Сэдвийг судалснаар

1. Стрессийг зохицуулах аргын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Стрессээ зохицуулах аргыг эзэмшиж, хэрэглэх чадвартай болно.
3. Стрессээ тухай бүрт нь зохицуулах, стресст өртсөн хүнд туслах, зөвлөх хандлага төлөвшинө.



Энэхүү сэдвийг судлахын өмнө нэг дасгал хийж үзэцгээе.

1. Та бүхэн гараа чанга атгаж 20-30 секунд суллахгүйгээр бариарай.
2. Үүний дараа аажуухнаар гараа тэнийлгээрэй.

Чамд юу мэдрэгдэж байна вэ? Чанга удаан атгахад сарвуу цуцаж ядран өвдсөн байх. Харин суллахад таатай мэдрэмж төрдөг. Хүн стрессээ тайлж чадахгүй удаан хугацаанд явбал энэхүү атгалт шиг өвдөлт, зовиур бие махбодод мэдрэгддэг бөгөөд стрессээ зөв тайлж чадвал гараа тэнийлгэсэнтэй адил таатай мэдрэмж төрдөг. Энэ сэдвийн хүрээнд бид стрессийг хэрхэн тайлах, даван туулах талаар судлах болно.

Дасгал 1

Ангидаа нэг хананаас нөгөөг хүртэл алхах боломжтой аль болох өргөн зай гаргаарай. Үүний дараа сурагч бүр жижиг цаасан дээр өөрсдийн мэдэх стресст хүргэдэг нэг хүчин зүйлийг бичиж гаргасан зай дээрээ тараан байрлуулаарай. Энэхүү зай бидний өдөр тутмын амьдралын замыг илэрхийлж, харин цааснууд нь замын саад бартаа, нүх буюу стресс үүсгэгчдийг төлөөлж байгаа юм. Ингээд энэхүү замыг нүдээ боож туулахыг зөвшөөрсөн нэг сурагчийг, нэг туслахын хамт сонгоно. Туслах нь зам туулах сурагчид хаагуур яаж явахыг хэлж өгөх юм. Бусад сурагчдыг хоёр хуваажь нэг хэсэг нь дэмжигчид болж Зүйтэй, Чи чадна гэх зэргээр эерэг урамшуулсан үг хэлэх, нөгөө нь эсэргүүцэгчид буюу сөрөг утгатай үг хэлэх үүрэг өгнө. Ингээд нүдээ боосон сурагч замын саад бэрхшээл буюу саадыг тойрч нөгөө зах хүртэл явах юм. Төгсгөлд нь дараах асуултыг асууж ярилцаарай.

1. Нүдээ боож явахад ямар сэтгэгдэл төрсөн бэ? Юу мэдрэгдэж бодогдсон бэ?
2. Эерэг, сөрөг янз бүрийн мэдээлэл өгөхөд ямар мэдрэмж төрсөн бэ?
3. Туслах болж зөвлөгөө өгөхөд ямар байсан бэ?
4. Дэмжигч болон эсэргүүцэгч байх ямар санагдсан бэ?
5. Энэ дасгал бидний амьдралтай хэрхэн холбогдож байна вэ? Хэр бодитой вэ?
6. Юу нь стрессийг бууруулж, юу нь нэмэгдүүлж байна вэ?
7. Амьдралд стресстэй тэмцэх үед бусдаас эерэг, сөрөг хандлага илэрдэг үү?

Хүмүүсийн стрессээ хэрхэн зохицуулдаг талаарх судалгаагаар бид ихэнх стрессийг 14 хоногийн дотор шийдвэрлэдэг гэсэн баримт байдаг. Стрессийг зохицуулж сурна гэдэг нь хүн амьдралдаа тохиолдох сорилт, өөрчлөлт, хүндрэлийг даван туулах, сөрөг нөлөөг бууруулах, урьдчилан сэргийлэх, улмаар эрүүл мэнд болон амьдралдаа сэтгэл хангалуун байх боломжийг нэмэгдүүлнэ. Стресс нь бидний амьдралын салшгүй нэгэн хэсэг учраас стрессийг зохицуулах нь үнэндээ амьдралаа зохицуулах асуудал юм.

Дасгал 2

Тохиолдлыг уншаад асуултад хариулж ярилцаарай.

Тохиолдол 1

Б. энэ жил анги дэвшин 12 дугаар ангийн сурагч болсон. Сүүлийн үед элсэлтийн ерөнхий шалгалтад санаа зовох болжээ. Б.-ын ээж түүнийг анагаах ухааны чиглэлээр суралцаж эмч мэргэжлийг нь өвлөх ёстой хэмээн үргэлж ярьдаг. Харин Б. байгалийн ухааны хичээлдээ тааруухан учраас олигтой сурч чадахгүй байна гэж ээждээ үргэлж зэмлүүлнэ.

Б. нийгэм, англи хэлний хичээлдээ сайн, эмчийн мэргэжил миний ирээдүйн зам биш гэдгийг мэддэг боловч ээжийгээ гомдоож, итгэлийг нь эвдэх вий гэж эмээн энэ талаар ярилцалгүй өдийг хүрчээ. Өвлийн амралт дөхөж, хагас жилийн дүн гарч байгаа энэ үед Б. хичээлдээ анхаарахын оронд зугаацах нь их байлаа. Хэдийгээр хичээлдээ шамдах ёстойгоо мэдэж байгаа боловч ихэнх цагаа компьютер тоглоомд зарцуулж, нойр муутай хоноод, хичээлдээ анхаарах нь улам муудах боллоо. Сургууль дээр багш, сурагчид элсэлтийн шалгалт, мэргэжил сонголтын тухай ярих бүрийд Б.-д их хэцүү санагдаж хямрах болсон.

1. Б.-ын өмнө тулгарсан хүндрэлтэй асуудлыг шийдвэрлэхэд туслаарай. Б.-ын оронд байсан бол чи юу хийх байсан бэ?
2. Чи стресст өртсөн үедээ юу хийж, хэрхэн стрессээ бууруулж, тайлж, даван туулдаг вэ? Өөрийн түгээмэл хэрэглэдэг 5 аргыг нэрлээрэй.
3. Чиний нэрлэж бичсэн аргуудын давуу тал юу вэ?
4. Стрессийг бууруулдаггүй харин ч улам нэмэгдүүлдэг, үр дүнгүй ямар аргууд байдаг вэ?



Стрессийг зохицуулах арга

Стрессийн үед өөрчлөгдсөн бие махбод, сэтгэл зүйн тэнцвэрт үйл ажиллагаа, зан үйлийг буцааж хэвийн байдалд оруулахын тулд бид олон арга хэрэглэдэг. Гэвч стрессийг зохицуулах, бууруулахын тулд хэрэглэж буй арга нь эерэг ба сөрөг үр дагавартай байдаг.

Стрессийг даван туулах эерэг арга замын жишээ	Стрессийг даван туулах сөрөг арга замын жишээ
• Найз нөхөдтэйгөө ярилцах • Хэн нэгэнд хэлж чадахгүй зүйлээ бичих • Спортоор хичээллэх • Амьсгалын дасгал хийх • Зураг зурах • Хөгжим сонсох	• Хэнтэй ч үзэл бодлоо хуваалцахгүй байх • Бусдыг дээрэлхэх • Бусдад уураа гаргах • Хичээл сургуулиа таслах • Найз нөхөдтэйгөө муудалцах • Архи, тамхи хэрэглэх

Мөн стрессийг зохицуулах аргыг богино ба удаан хугацааны арга хэмээн ангилж болдог.

Богино хугацааны аргууд нь стрессийн нөлөө буюу шинж тэмдгийг бууруулах, багасгах боломж олгодог. Үүнд ихэвчлэн анхаарлаа өөр зүйлд шилжүүлэх болон стрессээс зайлсхийх зорилготой, ном унших, кино үзэх, дуртай дуугаа сонсох, амралт чөлөө авах зэрэг арга ордог. Эдгээр аргын ихэнх нь үүсээд байгаа хүндрэлтэй нөхцөлөөс хүнийг холдуулж, бие махбод болон сэтгэл санаа амрах, сэргэх боломж олгодог. Гэхдээ тодорхой богино хугацаанд хүнд тус болж чадах боловч стрессийг үүсгэсэн шалтгаан, эх сурвалжийг хөндөхгүй учраас түүнийг бүрмөсөн арилгах байнгын үйлчлэлтэй шийдэл биш.

Удаан хугацааны арга нь өдөр тутмын стресс үүсгэгч нөхцөлийг илүү ул суурь, тогтвортойгоор шийдвэрлэх аргуудыг хэлнэ. Өөрөөр хэлбэл, асуудлыг шалтгаан нөхцөлтэй нь уялдуулан шийдвэрлэх аргууд юм. Энэ нь стрессийг бууруулаад зогсохгүй дараагийн удаа үүсэх стрессээс урьдчилан сэргийлснээрээ бие махбод болон сэтгэл санааны эрч хүчийг нэмэгдүүлэн, үүсэж болох стресст бэлтгэлтэй байлгах зорилготой зохистой зуршлуудыг өөртөө төлөвшүүлж байдаг. Удаан хугацааны туршид стрессийг зохицуулж сурахын тулд мөнгө санхүүгийн, цаг хугацааны зохицуулалт, асуудлыг шийдвэрлэх зэрэг аргыг ашиглан стресс үүсгэж болох тодорхой нөхцөлийг үүсэхээс нь өмнө урьдчилан сэргийлэх буюу төлөвлөх үйл ажиллагааг багтаана. Зарим аргаас дурдвал:

- **Бусдаас дэмжлэг авах.** Бусадтай хуваалцсан жаргал хоёр дахин нэмэгдэж, бусадтай хуваалцсан зовлон хоёр дахин нимгэрдэг гэсэн хэлц бий. Бусадтай харилцаж, дэмжлэг авч чаддаг хүмүүс стресст бага өртдөг, стрессийг амжилттай даван туулах нь илүү байдгийг судалгаагаар тогтоосон байдаг. Гэр бүл, найз нөхөд, хамт олонтойгоо сайхан харилцаатай байж, хүнд хэцүү үедээ дэмжлэг тусламж хүсэж байгаарай.
- **Дасгал хөдөлгөөн.** Дасгал хөдөлгөөн бол гайхамшигтай эм, эмчилгээ юм. Стрессийн нөлөөгөөр үүсдэг бие махбодын болон сэтгэл зүйн өөрчлөлтийг дасгал хөдөлгөөнөөр засаж залруулж болдгийг эрдэмтэд тогтоосон байдаг. Дасгал хөдөлгөөний үед бие махбодод бодисын солилцоо түргэсэж, амьсгал эрчимжин гүнзгийрдэг. Гүнзгий амьсгалахад стресс багасдаг. Мөн өвдөлт, стрессийг бууруулж, баяр баясгалан эрч хүчийг мэдрүүлдэг эндорфин хэмээх бодис ялгардаг. Тиймээс тогтмол дасгал хөдөлгөөн хийж заншаарай.



Зураг 1. Стрессийг зохицуулах аргууд

- **Зөв хооллолт.** Стресс биднээс тайван үеийнхээс илүү их эрчим хүч шаарддаг. Мөн стресстэй үедээ бид хоолоо яарч идэх, алгасах үе цөөнгүй. Алдсан энергиэ нөхөхөд зөв тэнцвэртэй, эрүүл хооллолт маш чухал. Шаардлагатай шим тэжээл дутагдвал бие махбод өөрийн нөөцөөс хэрэглэн улмаар уураг, амин дэм, бусад шаардлагатай бодисын дутагдалд орж, улмаар дархлаа сулардаг. Стресстэй үедээ буруу хооллож, хэт их чихэрлэг, өөх тос ихтэй хүнс, чихэр, шоколад, шарсан төмс идсэнээр таргалалт, артерийн даралт ихсэлт, чихрийн шижин зэрэг өвчин үүсэх эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг.
- **Нойр.** Хоолтой адил хэт их, эсвэл бага нойр нь стрессийг даамжруулдаг. Нойргүйдэх нь стресс үүсгэгч, эсвэл түүний сөрөг нөлөө ч байж болдог. Насанд хүрсэн хүн хоногт 7-9 цаг унтаж амарч байж бие махбод сэргэдэг. Нойр дутагдахад стрессийн даврын ялгаралт нэмэгдэж стрессийг гүнзгийрүүлдэг. Мөн дутуу нойрны улмаас эрч хүч, урам зориг, анхаарал, ажлын бүтээмж буурч, осол гэмтэлд өртөх нь нэмэгддэг. Тиймээс тогтсон цаг хугацаанд сайтар унтаж амардаг зуршил бий болгоорой.
- **Цаг төлөвлөлт.** Маш олон стресс үүсгэгч шалтгаан цаг хугацаатай холбоотой байдаг. Заримдаа цаг хугацаа хүрэлцэхгүй амжихгүй байхад, заримдаа хэтэрхий завтай уйдах тохиолдол бий. Өдөр тутмын олон стрессийг цагийн зөв менежментээр зохицуулах боломжтой. Цагийг үр бүтээлтэй ашиглах, ажлаа эрэмбэлж сурах, хойш тавихгүй цаг хугацаанд нь хийх, зөв цагтаа амрах зэрэг нь хувь хүний чухал чадвар юм.
- **Сэтгэл зүй, танин мэдэхүйн болон тайвшруулах аргууд.**
Тунгаах бодох, асуудал шийдэл боловсруулах, хүлээлтээ бодитой болгох, аливаад эергээр хандах, хөнгөнөөр хүлээж авах, хүлээн зөвшөөрөх, хошин шогийн мэдрэмжтэй, инээж байх, төсөөлөн дүрслэх, бясалгах, хөгжим

сонсох, иог хийх, мэдрэмжээ нээх, гүнзгий амьсгалах дасгал зэрэг бусад олон арга байдаг. Зарим стресс үүсгэгч, түүний үр дагавраас зайлсхийх боломжгүй байж болно. Хайртай хэн нэгнээ алдах, хүнд өвчин тусах зэрэг стресс үүсгэгч хүчин зүйлсээс урьдчилан сэргийлэх, эсвэл тэдгээрийг өөрчилж чадахгүй байж болно. Ийм тохиолдолд стрессийг даван туулах хамгийн сайн арга бол бодит байдалтай эвлэрч, хүлээн зөвшөөрч, дасан зохицох явдал юм. Энэ нь хэцүү ч өөрчилж чадахгүй зүйлийн төлөө дэмий шаналахын оронд хүлээн зөвшөөрөх нь зарим тохиолдолд дээр байдаг.

Дасгал 3

Ангиараа тойрог болон суугаад дараах дүрмийг танилцуулна.

- Сэтгэл санааны байдал, өөрт ямар мэдрэмж төрж байгаагаа нээлттэй ярих,
- Бусдыг анхааралтай сонсох,
- Хэн нэгнийгээ ярьж байхад дундуур нь саад болохгүй, гар утас , саад болох зүйлсийг унтраах,
- Энд яригдсан зүйлийг анги, бүлгээс гадуур хэн нэгэнд ярихгүй байх,
- Шүүмжлэхгүй, ямар нэгэн дүгнэлт хэлэхгүй гэдгийг урьдчилан анхааруулна.

Нэг нэгээрээ мэдрэмжээ нээж ярина. Хүн бүр ярьж дууссаны дараа өөрт тулгамдаж байгаа асуудлаа илүү дэлгэрэнгүй ярих хүсэлтэй хүн байгаа эсэхийг тодруулж, сонсож болно. Төгсгөлд нь өөрсдийн мэдрэмжийг бусадтай хуваалцах нь ямар сэтгэгдэл төрүүлснийг ярилцаарай.



Амьсгалын дасгал

Амьсгалах нь хүний амьдралын салшгүй нэг хэсэг төдийгүй аливааг мэдрэх мэдрэмжээ өөрчлөхөд нөлөөлж, стрессийг бууруулдаг. Стрессийн үед амьсгал өнгөц, олон болж, хэмнэл алдагддаг. Хэвлийгээр удаан гүнзгий амьсгалахад анхаарал өөртөө амьсгалдаа төвлөрч, гадаад орчны нөлөөнөөс тусгаарлагдан, булчингууд суларч, тайвширч, биеийн температур цусны даралт буурч стрессийн эсрэг үйлчлэл үзүүлдэг. Хүн хэвийн үед минутад 14-18 удаа амьсгалдаг бол амьсгалын дасгалаар хичээллэж бясалгадаг хүмүүс гүнзгий урт амьсгалж сурснаараа энэ тоог 4 хүртэл бууруулж чаддаг.

Дасгал 4

Амьсгалын дасгалын олон хэлбэр байдгаас нэгийг туршиж үзье.



1. Аль болох тухтай тайван байрлалд суухыг бодоорой. Зогсоогоороо байж бас болно. Өөрийгөө хэсэг зуур орчноосоо тусгаарлаж, бүх биеэ суллаарай.



2. Нүдээ аньж, дарамт болж байгаа бүх бодлоо орхиж амьсгалдаа анхаарал хандуулаарай.



3. Таван секундэд хамраараа гүнзгий амьсгал аажим авна. Амьсгал авах явцдаа дотроо 5 хүртэл тоолно.



4. Уртаар гүнзгий амьсгал авч, хэвлийгээ тэлж байгааг мэдэрнэ.



5. Таван секундийн турш амаараа аажим гадагшлуулж бүх агаараа гаргана. Хэвлий хонхойх ёстой.



6. Энэ дасгалыг 5 удаа давтан хийнэ. Сургууль дээр, гэртээ, гадаа, автобусанд хаана ч сууж хийх боломжтой. Дасгал хийж байхдаа аз жаргалтай хүүхэд насныхаа тухай, аав ээжтэйгээ өнгөрүүлсэн баярт мөчүүдээ, нартай цэлмэг өдөр байгалийн сайханд ногоон зүлгэн дээр хөл нүцгэн явж байна гэх мэтээр төсөөлөн бодоорой.

Дасгал 5

Өөрийн амьдралд нийтлэг тохиолддог гурван төрлийн стрессийг сонгож, зохицуулах төлөвлөгөөг хүснэгтийн дагуу боловсруулаарай.

Стрессийн жишээ	Стресс үүсгэгч	Юуг өөрчлөх	Хэрхэн өөрчлөх

Дасгал 6

1. Өөрийн давуу болон сул талуудыг хүснэгтэд өгсөн асуултуудын дагуу тодорхойлоорой.
2. Давуу болон сул талын аль нь олон байна вэ?
3. Давуу болон сул талууд чамд тус болж байсан уу?

Миний давуу тал	Миний сул тал
• Миний хамгийн сайн чаддаг зүйлс юу вэ?	• Миний хийж чаддаггүй зүйлс юу вэ?
• Надад ямар мэдлэг чадвар бусдаас илүү байдаг вэ?	• Мэдэхгүй чадахгүй зүйлс юу вэ?
• Өөрийн ямар зан чанараар бахархдаг вэ?	• Нуухыг хүсдэг зан чанар байдаг уу?
• Юу хийх дуртай вэ?	• Юуг хийх дургүй байдаг вэ?
• Бусад хүмүүс чамайг хэрхэн магтдаг вэ?	• Хүмүүс чамайг хэрхэн үнэлдэг вэ?
•	• ....
•	• ....
•	• ....

Өөрийн давуу болон сул талаа хүлээн зөвшөөрөх

Аливаа хүн өөрийгөө хэн нэгнээс ямар нэгэн зүйлээрээ дутуу гэдгээ мэдрэх, эсвэл үргэлж илүү байлгах хүслээсээ болж стресст өртөх тохиолдол бий. Өөрийн давуу болон сулыг таньж мэдэх, хүлээн зөвшөөрөх нь өөртөө итгэх итгэлийг нэмэгдүүлэх, бусадтай илүү ойлголцож хамтрах, өөрийгөө хөгжүүлэх зэрэг олон сайн талтай.

Хүн бүрт давуу болон сул тал бий, төгс төгөлдөр хүн гэж үгүй. Давуу болон сул тал нь эсрэг тэсрэг ойлголт билээ. Бид сул талаасаа олон давуу талтай байхыг хүсэж, давуу талаа хөгжүүлэн сул талаа засахыг хичээдэг. Сул талд ч гэсэн өөрийн тодорхой давуу байдал байж болдог. Хүн үргэлж хүчтэй, сайн, давуу эсвэл сул дорой, тааруу, чадваргүй байдаггүй, харин ээлжлэн байдаг онцлогтой. Сэтгэл зүйчид үргэлж төгс төгөлдөр байдлыг эрэлхийлж буй шалтгааныг өөртөө итгэлгүй, сэтгэлийн түгшүүртэй байдлаас үүддэг хэмээн үздэг. Хүн өөрийгөө бодитой үнэлж, дутагдалтай талаасаа нууж, үгүйсгэхгүйгээр хүлээн зөвшөөрч, засаж сайжруулж байж хөгждөг. Өөрийн давуу сул талыг бусадтай харьцуулахаасаа илүүтэй өөрийн өнгөрсөнтэй харьцуулж байгаарай.

Хүн бүр л онцгой, өөрийн гэсэн өвөрмөц шинж чанартай байдаг. Харин бид өөрийгөө бусадтай харьцуулснаараа энэхүү өвөрмөц шинж чанараа үгүй хийж байдаг. Эхлээд өөрийгөө бусадтай биш өөртэйгөө харьцуулж сурах хэрэгтэй. Ер нь өчигдөр байсан өөрөөсөө давж гарч чадаж байгаа хүнийг л амжилттай хүн гэж хэлдэг.

Зөвлөмж. Өөртөө сайхан хандах

Хүн заримдаа өөртөө хамгийн том дайсан болдог. Өөрийн сайн найздаа ханддаг шигээ өөртөө элдэг, сайхан хандаж сурах нь чухал. Иймд өөртөө сайхан хандахад тус болох дараах алхмуудыг зөвлөж байна.

- Хэрвээ та аливаа зүйлийг хамгийн төгс хэлбэрээр хийхийг хүсдэг бол хаая ч гэсэн өөртөө тавьсан хатуу шаардлагыг амьдралд байж болох хэмжээнд хүртэл нь бууруулаарай. Бүх зүйл төгс байх албагүй.
- Ямар нэгэн ахиц дэвшил гаргаж, хийх зүйлээ биелүүлсэн бол өөрийгөө урамшуул. Өөртөө урам зориг өгч, баярлах боломж олго.
- Амьдралд заримдаа нухацтай хандах шаардлага гардаг ч гэсэн зарим хүн үүнийг хэтрүүлэх нь бий. Амьдрал гэдэг чинь аз жаргал, инээд хөөрөөс бүрдэж байдгийг битгий мартаарай. Жижиг алдаа, саад бэрхшээл бол жижиг зүйл шүү дээ.

Дасгал 7

1. Стрессээ тайлахын тулд архи уух, согтуурах, эсвэл тамхи татах нь зөв үү, хэрэв үгүй бол оронд нь ямар үр дүнтэй аргыг санал болгож чадах вэ?
2. Стресст өртөж байгаагаа мэдсэн боловч өөрийгөө анхаарахгүй байх, тоохгүй орхих, стрессээ тайлахгүй байх нь ямар хор уршигтай вэ?
3. Стрессийг зохицуулах аргуудаас чи аль аргыг ихэвчлэн хэрэглэдэг вэ?
4. Энэ хичээлээс ямар аргуудыг нэмж сурч авсан бэ?

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

Дараах өгөгдлийг уншаад зөв, буруу аль нь болохыг тогтоож, тохирох баганын нүдэнд тэмдэглээрэй. Хэрэв эргэлзэж байвал “мэдэхгүй” гэсэн баганад тэмдэглээрэй.

	Өгөгдөл	Зөв	Буруу	Мэдэхгүй
1	Стресс гэдэг нь ”дарамт, шахалт” гэсэн утгатай үг.			
2	Стрессийг зохицуулах урт ба богино хугацааны аргууд байдаг.			
3	Ажил амьдралаа зөв төлөвлөж сурах нь стресст өртөхгүй байх урьдчилсан нөхцөл юм.			
4	Стрессийн бие махбодод үзүүлэх нөлөөний нэг нь байнга айдас түгшүүртэй байх явдал юм.			
5	Хааяа юу ч хиймээргүй санагдах үе тохиолддог нь зөвхөн стресст орсны шинж тэмдэг юм.			
6	Стрессийн улмаас сэтгэл санаа, бие махбодын төдийгүй зан төлөв, үйлдэлд өөрчлөлт ордог.			
7	Бясалгал хийх нь стресс тайлах урт хугацааны арга юм.			
8	Стресс үүсгэгч нь эерэг ба сөрөг байдаг.			

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. “Стрессийг хянаж, зохицуулах” гэдгийг өөрийн үгээр тодорхойлж, тайлбарлана уу.
   ....
   ....
2. Стресс зохицуулах эерэг аргаас тавыг тоочиж бичнэ үү.
   1. ....
   2. ....
   3. ....
   4. ....
   5. ....
3. Амьсгалын дасгалыг хэрхэн хийж, ямар үр дүн мэдэрч болохыг гэр бүл, найз нөхдөдөө зааж үзүүлээрэй.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ БЭ?

1. Стрессийг хянаж зохицуулж сурснаар өвчин эмгэгээс сэргийлэх боломжтой юу? Өөрт чинь хамгийн их стресс үүсгэдэг ямар буруу дадал, зуршил байгааг илрүүлж засаарай.
2. Амттан идэх нь стрессээс сэргийлэх, тайлах арга эерэг арга зам мөн үү? Чи оронд нь ямар аргыг санал болгох вэ? Стресс тайлах аргуудаас хамгийн үр дүнтэй гэж боддог аргыг сонгож амьдралдаа хэрэгжүүлээрэй.

IV

БҮЛЭГ

ХОРТ ЗУРШИЛ



СЭДЭВ

4.1. Архи, тамхины мэдрэлийн үйл ажиллагаанд үзүүлэх сөрөг нөлөө
4.2. Архи, тамхины талаарх бодит мэдээлэл

Бүлгийг судалснаар

1. Архи тамхины тархи, мэдрэл, мэдрэхүйн үйл ажиллагаанд үзүүлэх сөрөг нөлөөлөл, донтолт хэрхэн үүсдэг тухай мэдлэгтэй болно.
2. Архи, тамхины сөрөг нөлөөллийг таних, нэрлэх, архи, тамхины талаарх аливаа мэдээллийг шүүн тунгаах чадвар эзэмшинэ.
3. Архи, тамхинаас татгалзаж, буруу мэдээлэлд автахгүй байх хандлага эзэмшинэ.

4.1. АРХИ ТАМХИНЫ МЭДРЭЛИЙН ҮЙЛ АЖИЛЛАГААНД ҮЗҮҮЛЭХ СӨРӨГ НӨЛӨӨ

Сэдвийг судалснаар

1. Архи тамхи хэрэглэхэд тархи, мэдрэл, мэдрэхүйн үйл ажиллагаа хэрхэн өөрчлөгддөг болохыг мэднэ.
2. Архи, тамхины урaг тархинд үзүүлэх нөлөөг тайлбарлах чадвартай болно.
3. Хорт зуршилын сөрөг нөлөөллөөс татгалзах хандлага төлөвшинө.



Тархи, ой тогтоолт, сэтгэн бодох үйл ажиллагаа, хорт зуршил, архи тамхи, согтолт, донтолт, хамааралтай болох



Манай улсад 2017 онд бүртгэгдсэн 10 гэмт хэрэг тутмын 1 нь согтуугаар үйлдэгдсэн байдаг. 2018 онд насанд хүрсэн 1 хүн сард дунджаар архи 2 шил (0.5 л савлагаатай), шар айраг 6 лааз (0.5л савлагаатай), 100 мл дарс хэрэглэсэн байна. Архины хэрэглээ гэмт хэргийн тоотой шууд хамааралтай байдгийн шалтгаан нь архи тархи, мэдрэлийн үйл ажиллагааг алдагдуулж, өөрийгөө хянаж, нөхцөл байдалд бодит дүгнэлт хийх чадваргүй болж, зөв шийдвэр гаргах чадвар алдагддагтай холбоотой. Энэхүү сэдвээр бид архи, тамхи мэдрэлийн тогтолцоонд хэрхэн нөлөөлдөг болохыг судлах болно.

Дасгал 1

Дараах тохиолдлыг уншаад согтууруулах ундааны нөлөөллийг ярилцаарай.

Тохиолдол 1

С. энэ жил оюутан болсон. Ангийнхан, эсвэл дунд сургуулийн найз нартайгаа хамт баарaнд орж бүжиглэх дуртай. Ингэх бүртээ архи, эсвэл шар айраг уудаг. Тэр үедээ сэтгэл санаа тайвширч, хөгжилтэй сайхан санагддаг. Сүүлийн үед ойр ойрхон архи уудаг болсон тул хичээлээ таслах тохиолдол хэд хэдэн удаа гарсан. Заримдаа уухгүйг хичээдэг ч найзууд нь шахдаг тул татгалзаж чаддаггүй. Согтсон үедээ ангийнхаа хөвгүүнтэй зодолдож гэмтээсэн тохиолдол гарсан ч өөрөө санахгүй байгаа. Найз нь гомдол гаргаагүй тул гайгүй өнгөрсөн. Нэг удаа согтуу харьж яваад бүдэрч унан баруун гарын бугуйгаа гэмтээсэн тул хэдэн өдөр хичээлээ бичиж тэмдэглэж чадаагүй. Уусандаа гэмшдэг боловч, найз нартайгаа уулзахаараа мартчихдаг.

1. С архи уудаг шалтгаан юу вэ?
2. Архи ууснаар ямар сөрөг үр дагавар илэрч байна вэ?



Архи, согтууруулах ундааны мэдрэлийн тогтолцоонд үзүүлэх нөлөөлөл

Тархины бор давхарга эргэцүүлэн бодох, ойлголт, танин мэдэхүй, шийдвэр гаргалтад чухал үүрэгтэй бөгөөд архины нөлөөгөөр эдгээр үйл ажиллагаа суларч, хяналт буурах, буруу шийдвэр, үйлдэл гаргахад хүрдэг. Үүний улмаас согтууруулах ундаа хэрэглэсэн хүн орчноо бодитой үнэлэхгүй байх, бусдыг буруу ойлгох, этгээд сонин зан авир гаргах нь олон. Мөн хөдөлгөөний зохицуулгад оролцдог бага тархинд архи, согтууруулах ундаа үйлчилснээр хөдөлгөөний уялдаа, тэнцвэр буурснаар гуйвж дайван хэл яриа ээдэрдэг.

Архины хурц хордлогын улмаас болж өнгөрсөн үйл явдлыг ер санахгүй байхыг бид “тасрах” гэж нэрийддэг. Үйл явдлыг бүтнээр нь эсвэл хэсэгчлэн санахгүй байхын шалтгаан нь тархи ой санамж үүсгэх чадвараа алдсанаас үүдэлтэй юм.



Зураг 1. Тархины MRI шинжилгээ

Хэрэв архийг удаан хугацаанд их хэмжээгээр хэрэглэсээр байвал архины архаг хордлого үүсдэг. Архины архаг хордлогын улмаас мэдрэлийн эсүүд цөөрч, эрүүл хүнтэй харьцуулахад тархины бүх хэсгүүд хатангиршин жижгэрдэг болохыг Зураг 1-т дүрсэлжээ. Энэ үед тархины ховдлууд шингэнээр дүүрч томордог тул “усан тархи” хэмээн нэрлэдэг.



Зураг 2. Нярайн тархинд архины үзүүлэх нөлөө

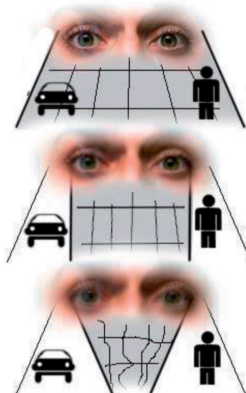
Ураг нярайд архи маш хортой нөлөө үзүүлдэг. Учир нь энэ үед тархи эрчимтэй хөгжиж байдаг. Жирэмсэн үедээ архи хэрэглэх нь ургийн тархины бүтэц, үйл ажиллагаа төдийгүй ирээдүйд суралцах чадвар, зан төлөвийг ч өөрчлөх аюултай юм. Жирэмсэн үед архи хэтрүүлэн хэрэглэхэд ургийн архины хам шинж хэмээх эмгэг үүсдэг бөгөөд энэ нь ургийн тархи жижиг байх, улмаар толгой жижиг, ургийн өсөлт хөгжил хоцрогдолтой, оюуны хомсдолтой байх зэрэг олон шинжээр илэрдэг. Ургийн архины хам шинжтэй нярайг эрүүл нярайтай харьцуулахад тархины бүтэц зохион байгуулалтаас гадна нүүрний хэлбэр алдагдсан байгааг Зураг 2-с харж болно.

Архи, согтууруулах ундааны мэдрэхүйн эрхтэнд үзүүлэх нөлөө

Хараа: Согтоход гарах түгээмэл шинжийн нэг нь хараа бүрэлзэх юм. Архинд согтох үед уураг тархинаас очих нүдний фокусыг тохируулах дохио

дамжуулалт алдагдсаны улмаас нүд бүрэлздэг. Гүн согтолт хордлогод орвол юу ч харахгүй байх тохиолдол бий. Тиймээс согтуугаар тээврийн хэрэгсэл жолоодох нь маш аюултай.

Амт, үнэр: Амт үнэрийг мэдрэгч эсүүдийн үйл ажиллагаа буурч амтлах үнэрлэх мэдрэхүй эрс багасдаг ч өөрт мэдэгддэггүй.



Архи хэрэглээгүй
Захын хараа сайн
Зөрж буй тээврийн хэрэгсэл, явган зорчигчийг сайн харна.

150-180 мл архи
Захын хараа алдагдана, нүд бүрэлзэнэ.
Хажуугийн машин, явган зорчигчийг харж чадахгүй.

240-300 мл архи
Хараа эрс хязгаарлагдана.
Хонгилын хараа, шөнийн хаpалган үүснэ.

Зураг 3. Архи жолоочийн хараанд нөлөөлөх нь

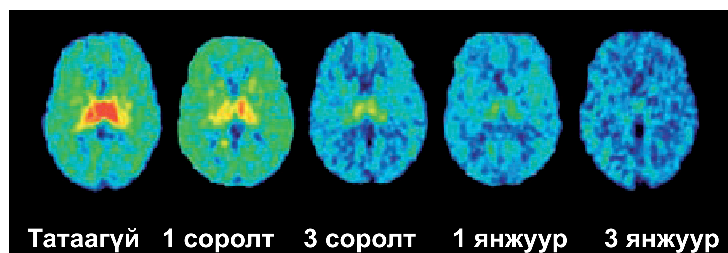
Хүрэлцэхүй: Хөл гарын үзүүрийн мэдрэхүй буурч бадайрах мэдрэмж үүсдэг. Хүрэлцэх мэдрэхүй алдагдан, өвдөлтийг мэдрэх нь буурна. Тиймээс гэмтэл, шарх авснаа анзаарахгүй, эсвэл тоохгүй байх тохиолдол гарч улмаар хүндрэл үүсдэг.

Сонсгол: Сонсголын чадвар буурах нь чанга ярих, инээх зэргээр илэрдэг.

Эмэгтэй хүний хараа эрэгтэй хүнийхээс илүү мэдрэг тул согтууруулах ундааны нөлөөнд хялбар автдаг.

Тамхины тархинд үзүүлэх нөлөө

Калифорнийн их сургуулийн эрдэмтэн Броди тамхи татахад никотин тархинд хэрхэн хүрч мэдрэлийн эсийн рецептортой холбогддог болохыг судалжээ. Зураг 4-т никотин тархийн мэдрэлийн эсүүдтэй хэрхэн холбогдсон байгааг харуулжээ. Тамхи татаагүй үед тархины зураг дээр мэдрэлийн эсүүд шар өнгөөр дүрслэгдсэн байна. Тамхийг нэг сорох бүрт цусан дахь никотины хэмжээ нэмэгдэн улмаар тархинд хүрч мэдрэлийн эстэй холбогдсоноор өнгө нь өөрчлөгдөн хөх болж байгааг харуулсан байна. 3 удаа сороход тархины 75 хувьд никотин холбогдсон бол 1-2 янжуурын дараа бүх хэсэгт никотин тархсан байгаа нь харагдаж байна.



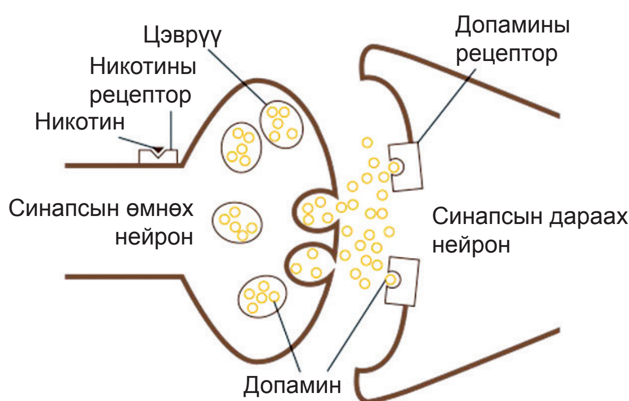
Зураг 4. Никотин тархины мэдрэлийн эсийн рецептортой холбогдох байдал.

Тамхины донтуулах нөлөөлөл нь түүний найрлага дахь никотины үйлчлэлтэй шууд холбоотой байдаг. Никотин нь:

- Стрессийг нэмэгдүүлэх: Зарим хүмүүс тамхи стрессийг бууруулдаг гэж боддог боловч эсрэгээрээ стрессийг нэмэгдүүлдэг байна. Тамхи татдаг хүмүүсийн стрессийн түвшин татдаггүй хүмүүсээс өндөр байдгийг судалгаагаар тогтоосон байдаг. Тамхи татах үед тайвширсан мэдрэмж төрдөг хэдий ч никотины нөлөө арилахад стресс нэмэгддэг.
- Тархины үйл ажиллагааг өөрчилдөг: Никотин мэдрэлийн эсийн рецептортой холбогдон мэдрэлийн эсээс допамин ялгарлыг сэдээдэг. Ингэснээр допамин синапсын завсарт ялгарч дараагийн эсэд дохио дамждаг болохыг Зураг 5-д дүрсэлжээ. Хэвийн үед хүн идэх, уух, дуртай зүйлээ хийхэд тархинд допамин ялгарч таатай мэдрэмж төрдөг. Бид энэхүү мэдрэмжийг авахын тулд уг үйлдлээ давтан хийдэг. Тамхи татахад эхэндээ допамины ялгарал нэмэгддэг. Гэвч удаан хугацаанд тамхи татахад мэдрэлийн эсийн допамин ялгаруулах нь багасаж, допамины рецепторын тоо буурч, үйл ажиллагаа нь алдагддаг.

Тамхи татаж эхлэхэд уураг тархи никотины үйлчлэлд мэдрэг байх тул амархан таатай мэдрэмж төрдөг. Яваандаа илүү олон тамхи татаж байж таатай мэдрэмж авдаг болж өөрчлөгдөн, өдөр тутмын сайн сайхан зүйлээс таашаал авч баярлах мэдрэмж буурдаг.

Жирэмсэн эмэгтэй тамхи татвал ургийн тархины хөгжил саатдаг болохыг олон судалгаагаар тогтоосон байдаг. Тамхи татдаг эмэгтэйчүүдээс төрсөн хүүхэд насанд хүрээд гэмт хэрэгт холбогдох нь тамхи татдаггүй эхээс төрсөн хүүхдүүдтэй харьцуулахад 2 дахин их байдаг гэсэн судалгаа байдаг.



Зураг 5. Мэдрэлийн эсийн синапсд никотин нөлөөлөх нь

Тамхи мэдрэхүйд ч мөн нөлөөлдөг. Хамрын хөндийн салст гэмтэж, хавдар үүсэх, харшилд өртөмхий болж, үнэрлэх чадвар сулардаг. Тамхи татахад нүд хуурайших, аргах, анивчих шинжүүд илэрч улмаар нулимс гоожих, нүдний болор цайхад хүргэнэ.

Тамхидалтын дүнд дотор чихний цусан хангамж багасч, сонсголын чадвар буурч, дүлийрнэ. Энэ нь чанга ярих, инээх зэргээр илэрдэг. Мөн дунд чихний үрэвсэл үүсэх эрсдэл нэмэгддэг. Тамхи амны хөндий, шүд, хоолойг ихээхэн гэмтээхээс гадна амтлах чадварыг сулруулдаг. Тамхинаас гарахад амтлах, үнэрлэх мэдрэхүй сэргэдэг учраас хоолны дуршил нэмэгддэг тал бий.

Тамхи нь хэлбэр хэмжээ, хэрэглэх арга хэлбэрээсээ үл хамааран никотин агуулсан л бол донтуулах үйлчилгээ үзүүлдэг гэдгийг санах хэрэгтэй. Сүүлийн үед янжуураас гадна никотины агууламж багатай электрон тамхи, усан тамхи, утаагүй тамхины төрлүүд худалдаанд нэвтэрч байгаа нь анх удаа хэрэглэж байгаа хүнд зөөлөн, хэрэглэхэд хялбар санагддаг тул амархан орж улмаар өндөр тунтайг нь хэрэглэх, эсвэл янжуур татахад хүргэдэг гэдгийг анхаарах хэрэгтэй.

Татаж хэрэглэдэг тамхи:



Янжуур



Навчин тамхи



Электрон тамхи



Усан тамхи

Утаагүй тамхи:



Зажилдаг тамхи



Нунтаг тамхи



Нойтон тамхи



Жижиг савлагаатай нойтон тамхи

Зураг 6. Тамхины хэлбэрүүд

Донтох гэдэг нь донтуулагч бодисыг хэрэглэх нь зуршил болж, хэрэглэхээ зогсоох, тун багасгах тохиолдолд тодорхой зовиур, шинж тэмдэг илэрч, тухайн бодисоос хамааралтай болж, өөрийн сайн сайхны төлөө хэрэглэхээ зогсоох талаар шийдвэр гаргах чадваргүй болохыг хэлдэг.

Аливаа хорт зуршилд автаж донтоход дараах үе шатыг туулдаг.

1. Анх удаа хэрэглэх: Сониуч зан, туршиж үзэх хүсэл, эсвэл найз нөхдийн шахалт, бусдыг дуурайж анх удаа хэрэглэж үзэх үе. Архи, тамхины нөлөөллийг мэдэрч үзнэ.
2. Үргэлжлүүлэн хэрэглэх: Архи, тамхины нөлөөгөөр үүсэх түр зуурын таатай мэдрэмжийг авахын тулд үргэлжлүүлэн хэрэглэх үе. Давтан хэрэглэхэд тархинд үүсэх өөрчлөлтүүд улам бүр гүнзгийрнэ.
3. Дасал болох: Таатай мэдрэмж авахын тулд хэрэглэх архи, тамхины тоо хэмжээ нэмэгдэнэ. Давтан хэрэглэхэд тархинд дасал үүсдэг тул өмнөхөөсөө илүү өндөр тунгаар хэрэглэж байж үйлчлэл үүсдэг.
4. Хамааралтай болох: Хорт зуршлыг хэрэглэхгүй байж чадахгүй болох. Тархинд гүнзгий өөрчлөлт гарсны улмаас архи, тамхийг хэрэглэхгүй бол бие махбод хямарч, оюун санааны хувьд хэвийн бус болох үе.
5. Донтолт: Хорт зуршлын улмаас эрүүл мэнд, нийгмийн хувьд ноцтой сөрөг үр дагавар гарсан ч хэрэглэхээ зогсоож чадахгүй. Донтуулагч зүйлээ хэрэглэхгүйгээр амьдарч чадахгүй болох үе. Гэр бүл, найз нөхөд, эрүүл мэнд, ажил, бүх үнэт, нандин зүйлсээ алддаг. Өөрийн донтолтыг хүлээн зөвшөөрөхийг хүсэхгүй.

Дасгал 2

Дараах тохиолдлуудыг уншаад донтох үе шатны аль нь болохыг тодорхойлоорой.

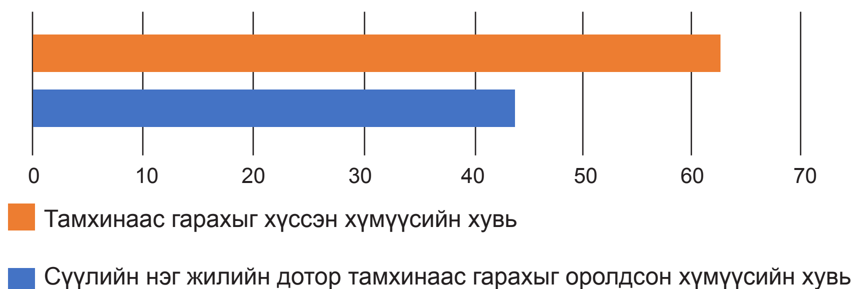
Тохиолдол 1
Бүгд л намайг буруутгадаг болж. Хамгийн сайн найзаасаа электрон тамхи авах гэсэн юмаа, мөнгө зээлээч гэхэд тамхиа хаяхгүй бол найзлахаа болино гэж хэлсэн. Арай ч дээ. Миний хамгийн сайн найз гээд байгаа шүү. Надад ийм найз хэрэггүй. Өнөөдөр бас ээж миний угаалгах гэж байсан өмдний халааснаас асаагуур оллоо гээд уурлаад сүржигнээд байсан. Ячихаад байгаа юм бол. Хэрвээ аман дотор цагаан өнгөтэй юм гарчихаад өвдөөд байгааг мэдвэл тамхинаас болсон гээд дүвчигнэж өгөх байх л даа. Хэсэг харзная даа, гайгүй болчих байлгүй дээ.

Донтолтын үе шат...................

Тохиолдол 2
Би найзуудтайгаа гарахдаа л ганц хоёр шар айраг уугаад л болчихдог байсан чинь сүүлийн үед хоёр лааз багадаад соггохоо больчихлоо. Энэ баасан гарагт арай хатуу юм ууж үздэг юм билүү л гэж бодож байна, толгой эргээд л хөгжилтэй болчихдог юм.

Донтолтын үе шат...................

Архи, тамхинаас гарахад яагаад хэцүү байдаг вэ?
Тамхинаас гарах нь өөрийн эрүүл мэнд, амь насаа хамгаалах хамгийн чухал шийдвэр юм. Ихэнх тамхичид гарахыг хүсдэг боловч үр дүнгүй байх нь олон.



Зураг 7. Тамхи татдаг хүмүүсийн дунд хийсэн судалгаа

Зургаан тамхичин тутмын нэг буюу 10-20 хувь л тамхийг хаяж чаддаг гэсэн судалгаа бий. Тамхи татдаг хүмүүс амьдралдаа олон удаа гарахыг оролдож үзсэн байдаг. Тамхинаас аль болох эрт гарах тусмаа илүү эрүүл байж, урт наслах нөхцөл бүрддэг. Тамхинаас (мөн архинаас) гарахад яагаад хэцүү байдгийн гол шалтгаан нь бие махбод, мэдрэлийн үйл ажиллагаа хорт зуршлаас хараат болж, донтсонтой холбоотойгоор хэрэглэхгүй байхад эхэндээ ихэвчлэн таагүй мэдрэмж, өөрчлөлт илэрч бие махбод никотин нэхдэгтэй холбоотой.

Дасгал 3

Дараах тохиолдлыг уншаад тамхинаас гарахад нь туслаарай

Тохиолдол 3

М. 10 сарын өмнөөс тогтмол тамхи татаж эхэлсэн. 2-3 жил тамхийг үе, үе байрны найзуудыгаа дуурайж сонирхож татдаг байсан боловч сүүлийн үед тамхинд их орсон, одоо өдөрт 6-7 ширхгийг татдаг. Тамхи түүнд таатай мэдрэмж өгдөг болж, дасал үүсэн донтож байгаагаа мэдсэн, татахгүй болохоор бие нь таагүй болдог. М. тамхинаас болоод сагс тоглоход хурд нь саарч, амьсгааддаг болсноо мэдрэх болсон. Дасгалжуулагч багш нь санаа зовж байгаагаа хэлж тамхиа хаяхыг зөвлөсөн. Багийн 2 ч гишүүн М.-тэй адил татдаг ч бас гарахаар ярилцаж байгаа. М.-ийн эцэг эх нь түүнийг татдаг гэдгийг мэддэггүй. Ээж нь тамхи татдаггүй, аав нь 10 жилийн өмнө тамхиа хаясан. М. тэдэнд мэдэгдчих вий гэж их айдаг. Эмэгтэй дүү нь түүнийг тамхи үнэртүүлээд байдгийг мэддэг. М. боломж л гарвал татахыг хүсдэг. Өглөө сургууль явах замдаа нэгийг, өдөр хоолны дараа 1-2 ширхгийг заавал татдаг, хичээлээ тараад харих замдаа бас 2-3 ширхгийг татдаг. Заримдаа гадаа тоглох, салхилах нэрээр гарч тамхи татдаг. Ангийн найзууд нь бүгдээрээ татдаггүй болохоор түүнийг гарахыг ятгасан, дэмжинэ гэдгээ хэлсэн. Өмнө нь хаяхыг оролдож байгаагүй ч аав нь тамхиа хаяхад толгой нь их өвдөж, ам нь хатдаг байсан, удаан хугацаанд татахыг хүссэн хэвээрээ байсан тухай ярьж байсныг нь мэднэ. Одоо ч заримдаа татмаар санагддаг боловч хичээдэг болохыг М. мэднэ. М. тамхи авч чадаагүй үедээ хааяа 1-2 хоног татахгүй өнжиж үзсэн ч олон хоног татахгүйгээр тэсэж чадахгүй байх гэж боддог.

1. М.-д ямар орчин, нөхцөл, газар, үйл явдал, хүмүүс тамхи татах сэдэл төрүүлдэг вэ? тэмдэглээрэй.

Уйдах	Өлсөх мэдрэмж	Найзуудтайгаа уулзах
Уурласан	Хоолны дараа цадах	Баяр тэмдэглэх
Кофе уух	Сэтгэлийн дарамт, түгшүүр	Бусад хүмүүс татах
Амрах	Архи, шар айраг уух	

2. Мөн хүснэгтэд дурдагдаагүй ямар зүйл тамхи татах хүслийг сэдээж болох вэ? Бичээрэй.

Тэр ямар шалтгаанаар тамхийг хаяхыг хүсэж байна вэ? тэмдэглээрэй.

Гэр бүлээ хордуулахгүй байх	Эрүүл шүд, буйлтай болох	Мөнгөө хэмнэх
Дүүдээ үлгэр дуурайл болох	Ханиадаггүй болох	Машин, гэрээ цэвэр байлгах
Эрүүл мэндээ хамгаалах	Муухай үнэрээсээ салах	Эрч хүчтэй байх

Мөн хүснэгтэд дурдагдаагүй ямар шалтгаан байж болох вэ? бичээрэй.

3. Тамхинаас гарах үед илрэх өөрчлөлт М.-д илэрвэл яаж даван туулах вэ? Хүснэгтэд өөрийн зөвлөгөөг боловсруулж бичээрэй.



Зураг 8. Тамхинаас гарснаар бие махбодод гарах өөрчлөлт

Дасгал 4

1. Архи тархи мэдрэлийн үйл ажиллагаанд нөлөөлснөөр тухайн хүнд төдийгүй бусдад ямар сөрөг нөлөө үзүүлэх боломжтой вэ?
2. Архи, тамхи ямар насанд хамгийн ихээр нөлөөлдөг вэ? Тайлбарлаарай.
3. Тамхинаас гарахын ач холбогдол юу вэ? нэрлээрэй.

4.2. АРХИ, ТАМХИНЫ ТАЛААРХ БОДИТ МЭДЭЭЛЭЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Архи, тамхитай холбоотой аливаа мэдээлэл, эх сурвалжийг нягтлах, баримт нотолгоог үндэслэн үнэлэлт дүгнэлт өгөх чадвар эзэмшинэ.
2. Архи тамхитай холбоотой үнэн бодит мэдээллийг цуу, ам дамжсан худал мэдээлэл, төөрөгдлөөс ялгаж сурна.
3. Хорт зуршилтай холбоотой мэдээлэлд шүүмжлэлтэй хандах, ташаа мэдээлэлд автахгүй байх хандлага төлөвшинө.



Мэдээллийн эх сурвалж, үнэн зөв ба буруу ташаа мэдээлэл, ам дамжсан яриа, мэдээллийн эх сурвалжаа шалгах, бодит мэдээлэл.



Аливаа мэдээлэл сонин хэвлэл, зурагт хуудас, кино, нийгмийн сүлжээ, интернэт, радио, телевиз, аман яриа гээд бүхий л хэлбэрээр маш их хэмжээ, хурдтайгаар тархсан цаг үед бид амьдарч байна. Хүн бүр мэдээлэл бүтээх, түгээх боломжтой болсон нь нэг талаараа маш том давуу талыг үүсгэж, нөгөө талаараа уг мэдээллийн үнэн зөвийг нягтлахад хүндрэл учруулдаг. Энэ их мэдээлэл дундаас ямар агуулга бүхий мэдээллийг, аль эх сурвалжаас, ямар зорилгоор, хэн түгээж байгааг ойлгож, шүүн тунгааж чаддаг болох нь энэ зууны иргэнд байх ёстой чухал чадварын нэг болж байна. Энэхүү чадварыг хэвлэл мэдээллийн боловсрол гэж нэрлэдэг.

Дасгал 1

Хүснэгтэд жагсаасан мэдээллийн хэрэгслүүдээс мэдээллийг хэрхэн авдаг тухай шинжиж ярилцаарай.

1. Хамгийн их ашигладаг 3 төрөл юу вэ?
2. Эх сурвалж нь тодорхой, үнэн бодитой мэдээлэл дамжуулдаг гэж боддог 3 мэдээллийн хэрэгслийг нэрлээрэй.
3. Чиний шийдвэр гаргахад хамгийн их нөлөөлдөг мэдээллийн хэрэгсэл аль вэ?
4. Архи тамхины талаарх мэдээллийг авч байсан мэдээллийн хэрэгслээ тэмдэглээрэй.

Мэдээллийн хэрэгсэл
Зурагт
Радио
Веб хуудас
Facebook
Twitter
Instagram
Сонин
Сэтгүүл
Зарлалын самбар
Ном
Бусад

Цуу яриа ба бодит үнэн

Домог цуу яриа үеийн үед мөнхөд оршсоор иржээ. Бидний дунд архи, тамхитай холбоотой олон цуу яриа, буруу ташаа мэдээллүүд бий. Цуу яриа тархахдаа маш амархан байдаг. Аливаа ам дамжсан мэдээллийн учиг, сэжүүрийг үргэлж сонирхон анхаарч, үнэн худлыг дэнслэн бодож байгаарай. Үнэн худлыг нь мэдэхгүй ч амнаас ам дамжин яригдсаар зарим тохиолдолд үнэн мэт санагдах тохиолдол ч бий.

Дасгал 2

Дараах үзэл бодлууд үнэн эсэхийг уншаад үнэн (+,-) тэмдэглэж, ярилцаарай.

Яриа	Тэмдэглэгээ
Та архинд донтохгүй, учир нь архи бол мансууруулах бодис биш.	
Нэг удаа архийг хэрэглэж үзэхэд зүгээр.	
Нэг хундага архи уугаад машин жолоодож болно.	
Кофе уувал согтох нь багасдаг.	
Архи уусан үедээ хүмүүс илүү нийтэч сайхан зантай болдог.	
Архигүй бол баяр ёслол уйтгартай болно.	
Хүн заавал согтож үзэх ёстой.	
Архи, шар айраг, дарсыг хольж уувал илүү согтдог.	
Ганц хундага архи уучихвал сайн унтдаг.	
Шүршүүрт орж, кофе уувал архи хурдан гардаг.	
Хоол идсэний дараа архи уувал согтдоггүй.	
Жирэмсэн эмэгтэй улаан дарс уух сайн.	
Спирт дутагддаг учраас үе үе архи ууж байх хэрэгтэй.	

Архи уувал дулаацдаг.	
Тамхи татвал турдаг.	
15 настайдаа архи уусан хүн 21 настайдаа уусан хүнээс илүү их донтох магадлалтай байдаг. .	
Тамхины хортой нэгдэл нь зөвхөн никотин.	
Архи, тамхийг хааяа хэрэглэхэд донтохгүй.	
Тамхи эрүүл мэндэд хор багатай.	
Электрон тамхи хор хөнөөлгүй, зөвхөн янжуур хортой.	
Шүүлтүүртэй тамхи хор багатай тул татаж болно.	
Утаагүй тамхи хоргүй.	

Хэвлэл мэдээлэл ба сурталчилгаа

Сурталчилгаа болон бусад мэдээллийг хүлээн авах боломж бололцоо нэмэгдэж, сурталчилгааны төрөл хэлбэр олширсон байна. Түүнчлэн түгээх хэлбэр нь өдөр ирэх тусам боловсронгуй, хялбар болж байгаа нь мэдээллийн технологийн хөгжилтэй холбоотой юм. Сурталчилгаа нь хэрэглэгчидтэйгээ холбогдох, харилцаа тогтоох, идэвхжүүлэх хамгийн чухал арга хэрэгсэл юм. Зар сурталчилгааны эрх зүйн орчны талаарх байгууллага, иргэдийн мэдлэг муу байгаагаас хууль бус зар сурталчилгааг түгээх, бүтээх үйл ажиллагааны хяналт, хуулийн хэрэгжилт хангалтгүй байх нь аливаа гэмт хэрэг, зөрчил гарах шалтгаан нөхцөл болдог. Манай өсвөр, залуу үеийнхний мэдээллийн гол эх сурвалж нь зурагт, радио, сонин хэвлэл бус цахим орчин, нийгмийн сүлжээ болсныг судалгаагаар тогтоосон байдаг. Тиймээс залууст хандсан мэдээллийг цахим орчинд, олны танил залуус, охидоор дамжуулан хүргэх чиг хандлага эрчимтэй байна.

Дасгал 3

Сурагчид багт хуваагдан тамхины талаарх мэдээллийг бэлтгэнэ. Багууд нь эцэг, эх, найз нөхөд, тамхины үйлдвэрлэгч худалдаалагч компани, эрүүл мэндийн байгууллага, төрийн бус, сайн дурын байгууллага, сонин хэвлэл, мэдээллийн байгууллага зэрэг мэдээллийн бүхий л эх сурвалжийг төлөөлөхийг хичээгээрэй. Мэдээлэл нь зөв буруу ямар ч байж болно. Ингээд багууд өөрсдийн мэдээллийг бэлтгэж танилцуулсны дараа дараах асуултын дагуу дүгнэж ярилцаарай.

1. Та нар ямар эх сурвалжаас тамхины талаар мэдээллийг авдаг вэ?
2. Тамхины талаарх мэдээллийн хэдэн хувь нь эерэг, эсвэл сөрөг байна вэ?
3. Далд утгатай мэдээлэл танилцуулагдсан уу?

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хуулиар 18 хувь хүртэл этилийн спирт агуулсан согтууруулах ундааг тодорхой нөхцөлтэйгөөр сурталчлахыг зөвшөөрдөг. Харин тамхины бүхий л төрлийн сурталчилгаа, дэмжлэг үзүүлэх, ивээн тэтгэх үйл ажиллагаа, түүнчлэн олон нийтийн дунд нэр хүнд бүхий хүнийг оролцуулах замаар тамхийг сурталчлахыг хориглосон байдаг.



Зураг 1. Скарлетт Иохансон “Хар мандарваа цэцэг” кинонд

Олны танил спорт, кино, дуу хөгжим зэрэг бүхий л салбарын одуудын амьдралын талаар хүмүүс үргэлж сонирхож, мэдээлэл авч даган дуурайдаг. Гэвч алдартнуудын архи, тамхи хэрэглэж байгаа кино, дүрс, зураг шүтэн биширэгчдэд нь буруу үлгэр дуурайлал үзүүлдэг. Ихэнх амжилттай яваа алдартнууд хорт зуршлаас татгалзаж чаддаг тул эрүүл мэнд, гоо сайхнаа хадгалж байдаг.

Дасгал 4

Дараах аргуудаас алийг согтууруулах ундааны сурталчилгаанд хэрэглэдэг болохыг ярилцаарай.

Сурталчилгааны стратеги	Тийм	Үгүй
Олны танил, алдар нэртэй хүмүүсийг оролцуулах		
Хүний мөрөөдөл, хүсэлтэй холбох		
Осол, гэмт хэрэг, сөрөг үр дагавар гардаг болохыг харуулах		
Сэтгэл хөдөлгөсөн үйл явдалтай холбох		
Найз нөхөдтэйгөө хөгжилтэй сайхан байгаагаар үзүүлэх		
Хүн бүр баяртайгаар хэрэглэж байгаа мэт харуулах		
Гэр бүлийн хүчирхийлэлтэй холбон үзүүлэх		
Бүтээгдэхүүний чанар, савлагаа зэргийг дөвийлгөх		
Хошин, инээдтэй, хөгжилтэй үйл явдлаар илэрхийлэх		
Согтуурч зан авир, үйлдэл өөрчлөгдсөн байдалтай хүнийг харуулах		
Түүхэн баатарлаг хүмүүсээр согтууруулах ундааг төлөөлүүлэх		
Эрүүл мэндээрээ хохирч харамсаж байгааг үзүүлэх		
Бие даасан, хүчирхэг, эрүүл, аз жаргалтай хүмүүс л хэрэглэдэг мэтээр харуулах		

Дасгал 5

Доорх утга санааг хүргэхийн тулд бидэнд зориулж ямар сурталчилгаа хийдэг, уг сурталчилгааны цаад бодит байдалд ямар мэдээлэл бидэнд ирэхгүйгээр нуугдаж байж болох талаар ярилцаарай.

Утга санаа	Сурталчилгаа	Бодит байдал
Согтууруулах ундаа хэрэглэхэд ямар нэгэн эрсдэл үүсэхгүй.		
Архи, шар айраг бол заавал амьдралын нэг хэсэг.		
Баяр ёслол, амралтаараа архи, дарс хэрэглэх ёстой.		
Архи дарс биднийг хөгжилтэй, үзэсгэлэнтэй, баян болгодог.		
Спортын одод, амжилттай, хүчтэй эрчүүд манай бүтээгдэхүүнийг хэрэглэдэг.		

Сурталчилгаанд хэрэглэгчдэд эерэг сэтгэгдэл төрүүлэх, мэдээлэл өгөх, идэвхжүүлэх, ятган үнэмшүүлэх олон аргыг хэрэглэдэг. Согтууруулах ундааны сурталчилгааны үндсэн мессэж, гол утга санаа нь уух хүсэл сонирхлыг дэмжсэн байдаг.

Монгол улсад тамхины бүх төрлийн сурталчилгааг хуулиар хориглосон байдаг ч бид ямар нэгэн хэлбэрээр тамхины талаарх мэдээллийг авдаг, өсвөр насныхан тамхи татаж, тамхинд донтох явдал байсаар байна. Та бүхэн доорх асуултад хариулж ярилцаарай.

Дасгал 6

- Яагаад эрэгтэй хүүхдүүд тамхинд илүү ордог вэ?
- Өсвөр насныханд тамхи татахад нөлөөлдөг гол шалтгаан юу вэ?
- Эрэгтэй, эмэгтэй хүүхдүүдийн тамхинд ордог шалтгаан ижил үү?

2015 оны байдлаар Монгол Улсын 15-аас дээш насны эрчүүдийн 40.7 хувь, эмэгтэйчүүдийн 4.1 хувь, 10-14 насны хөвгүүдийн 2.7 хувь, 10-14 насны охидын 0.55 хувь нь тамхи татдаг гэсэн судалгаа байна.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Дараах шинжүүд архины хамаарал донтолтын шинж тэмдэг мөн эсэхийг шалгаж тэмдэглээрэй.

	Шинж тэмдгүүд	Мөн эсэх
1	Архи уухаа хянаж зохицуулж чадахгүй болох. Их уухгүй гэж бодсон ч их хэмжээтэй, олон удаа, удаан хугацаанд ууж хэрэглэдэг.	
2	Архинаас гарахыг хүссэн ч гарч чадахгүй байх. Хэдийгээр архи уухаа багасгах, зогсоох, гарах хүсэл үргэлж байвч гарч чадахгүй байх.	
3	Архи чамд асуудал, бэрхшээл, муу үр дагавар авчирч байгааг мэдсэн ч уусаар байх. Гэр бүлийн маргаан, хүчирхийлэл, эрүүл мэндэд хор хүргэж байгааг мэдсэн хэр нь уусаар байх.	

2. Жирэмсэн эмэгтэй согтууруулах ундаа хэрэглэх нь ямар үр дагаварт хүргэх вэ? ....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Архи, согтууруулах ундаа хэрэглэсэн үед тархи, мэдрэлийн үйл ажиллагаа алдагдсанаас ямар шинж тэмдэг илэрдэг вэ? Хүснэгтэд дэлгэрүүлж бичээрэй.

Ажиглалт	Илрэх шинж
Нүд	
Сонсгол	
Хэл яриа	
Өөрийгөө хянах чадвар	
Сэтгэл хөдлөл	
Тэнцвэр	
Сэтгэн бодох чадвар	
Үнэрлэх чадвар	

2. Шар айрагны сурталчилгаанд манай урлаг соёлын алдартнууд тоглосон байвал чиний шийдвэр гаргахад хэрхэн нөлөөлөх вэ? Тайлбарлаарай.
3. Хорт зуршлаас татгалзаж, архи тамхи хэрэглэхээ зогсоож буй хүнд чи ямар зөвлөгөө, мэдээлэл өгч хэрхэн дэмжиж чадах вэ?
....

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Хэн нэгэн архи ууж согтуурсан үедээ жолоо барихыг оролдвол чи ямар хариу үйлдэл үзүүлэх вэ? Шалтгаанаа тайлбарлаарай.
2. Эргэлзээтэй мэдээллийг хэрхэн баталгаажуулж болох вэ? Гурван алхмыг санал болгоорой.

БҮЛЭГ



БЭЛГИЙН БОЛОН НӨХӨН ҮРЖИХҮЙН ЭРҮҮЛ МЭНД



СЭДЭВ

Бүлгийг судалснаар

1. Хүний бэлгийн амьдралын талаарх өмнөх мэдлэгээ гүнзгийрүүлэн судалж, бэлгийн зан үйл, бэлгэвчийн хэрэглээний талаар үнэн зөв ойлголттой болно.
2. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл олон янз байдаг бөгөөд ямар арга хэрэгслийг хэрэглэх эсэх нь тухайн хүний эрүүл мэнд, үнэт зүйл, ёс заншилтай холбоотой тул зөвхөн өөрсдөө сонгох эрхтэй бөгөөд, хосууд харилцан зөвшилцсөн байх ёстойг мэдэж авна.
3. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл бүрийн давуу сул талыг хэлэх, сонголт хийхдээ мэргэжлийн эмчийн зөвлөгөөний дагуу сонгохын ач холбогдлыг тайлбарлах, хэрэгжүүлэх чадвартай болно.
4. Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг, хариуцлагын талаар ойлголттой болж эрх, үүрэг, хариуцлагаа ухамсарлан хэрэгжүүлэх мэдлэг, чадвар, хандлагатай болно.

5.1. БЭЛГИЙН АМЬДРАЛ БА ХЭВЛЭЛ МЭДЭЭЛЭЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Бэлгийн амьдрал, НҮЭМ-тэй холбоотой асуудал ба хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэлд хэрхэн шүүмжлэлтэй хандах буюу тунгаан бодох чадварын талаар мэдлэгтэй болно.
2. Хэвлэл, мэдээллийн хэрэгсэлд гарсан бэлгийн амьдралын талаарх асуудлыг ялган таньж, түүнд шүүмжлэлтэй хандах чадвар эзэмшинэ.
3. Бэлгийн амьдралын талаарх ямарваа асуудалд дүн шинжилгээ хийж, үнэн бодит мэдээллийг авч амьдралдаа хэрэгжүүлэх хандлага төлөвшинө.



Бэлгийн амьдрал, хэвлэл мэдээлэл, мэдээллийн төрөл



Дараах мэдээллийг уншиж асуултын дагуу хэлэлцэнэ үү?
- Доорх мэдээлэл үнэн зөв гэж бодож байна уу? Яагаад?
- Мэдээллийн эх сурвалж нь юу вэ?
- Хэрвээ энэ зарын дагуу очвол чамд ямар асуудал үүсч болзошгүй вэ? Яагаад?

СОНИНГИЙН ЗАРААС

Сэтгэл амар сайхан амьдрахыг хүсэж байна уу?
Царайлаг, хөөрхөн, даруухан монгол охидуудаа, та нар гэртээ уйтгарлан хийх юмгүй, гаръя гээд мөнгөгүй хэцүүхэн амьдарч байна уу? Тэгвэл анхаарлаа наашаа хандуулцгаа. Хэнд ч олдохгүй сайхан боломж та бүхнийг хүлээж байна.
18-25 насны, 170 см-ээс дээш өндөртэй, царайлаг, туранхай, боловсролтой бүсгүйчүүдийг гадаадад өндөр цалинтай ажилд зуучилж байна. Мөн өндөр албан тушаалтай, цалин сайтай гадаадын иргэдтэй гэр бүл болгоход байнга найдвартай зуучилна. Манайх энэ чиглэлээр олон жил тасралтгүй, үр дүнтэй ажиллаж олон охидыг "зовлонт" амьдралаас нь салгаж байгаа найдвартай компани гэдгийг дуулгахад таатай байна. Та бүхэн манайхыг зориорой.

Та харамсахгүй шүү. Утасны дугаар 9XXXXXXX

СОНИНГИЙН ЗАРААС

Охид, эмэгтэйчүүдийн нөхөн үржихүйн асуудлыг бүрэн шийдвэрлэнэ. Үүнд,
- БЗДХ/ХДХВ/ДОХ-ыг найдвартай оношилж, эмчилнэ
- Үр хөндөлт хийнэ
- Үргүйдлийг эмчилнэ
- Үр суулгана
- Умайн болон хөхний хавдрыг бүрэн төгс оношилно, эмчилнэ

Манайх олон жил тасралтгүй үйл ажиллагаа явуулж байгаа ба туршлагатай, мэргэжлийн эмч, сувилагч нар үйлчилнэ.

"ҮЙЛЧЛҮҮЛЭГЧ ХААН" гэсэн зарчмыг дээд зэргээр баримталж, үйлчлүүлэгчийн НУУЦЫГ ЧАНД ХАДГАЛНА.

Нэр, хаягийг бүртгэхгүй тул та санаа зоволтгүй манайхыг зориорой. Утас: 9XXXXXXX



Хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл гэж юу вэ?

Олон түмнийг нийтлэл, нэвтрүүлгийн тусламжтайгаар мэдээллээр шуурхай, тогтмол хангах хэвлэл, радио, зурагт, мэдээллийн агентлаг, баримтат кино, цахим хэвлэл зэрэг мэдээллийн сувгийг хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл (ХМХ) гэж нэрлэдэг.

Хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр дамжуулан хүмүүс шинжлэх ухаан, танин мэдэхүйн баримт мэдээ, мэдээлэл, судалгаа шинжилгээний талаар мэдэх, спорт, урлаг, уран сайхан, гоо сайханы шинэлэг мэдээ, мэдээллийг авч өөрийнхөө өдөр тутмын амьдралдаа ашигладаг. Хэвлэл мэдээллийн хэрэгслийг орчин үеийн ба уламжлалт гэж ангилдаг. Уламжлалт гэдэг нь хүн төрөлхтөн анх мэдээлэл солилцож эхэлсэн цаг үеэс эхлэн хэрэглэж ирсэн сонин, ном хэвлэл, радио, зурагтыг хэлдэг. Харин орчин үеийн шинжлэх ухаан, техникийн дэвшлийг ашиглан бүтээгдэж, өнөөгийн нийгэмд дэлхий нийтээрээ түгээмэл хэрэглэж буй интернэт, фейсбүүк, олон нийтийн сүлжээ зэргийг орчин үеийн ХМХ гэж хэлнэ.

Хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэлд шүүмжлэлтэй хандах нь

Дэлхий даяаршсан, техник технологи хөгжсөн мэдээллийн эрин зуунд бид амьдарч байна. Хэвлэл мэдээллийн олон хэрэгслээр дамжуулан бид хоорондоо асар их мэдээллийг солилцож байгаа бөгөөд эдгээр мэдээлэл нь үнэн зөв, худал хуурмаг, бодит, бодит бус байх талтай. Иймээс бид мэдээллийн төрлүүдийг ялган таних, түүнд шүүмжлэлтэй хандаж өөрт хэрэгцээт мэдээллийг авч амьдрал ахуйдаа хэрэглэх зайлшгүй хэрэгцээ шаардлага бий.
Мэдээллийн 3 үндсэн төрөл байдаг. Үүнд:

1. Бодит мэдээлэл – Шинжлэх ухаанаар батлагдсан, судалгаанд суурилсан бодит мэдээ, мэдээлэл, баримт нотолгоо болон хууль, тогтоомж зэрэг хүн бүрийн хувьд адил үнэн зөв байх мэдээллийг хэлнэ. Жишээ нь, бэлгэвч нь БЗДХ болон хүсээгүй жирэмслэлтээс сэргийлнэ.

2. Үзэл бодол – Хэн нэгэн хүний үзэл бодол, санал, сэтгэгдэл, итгэл үнэмшил, хандлага, үнэт зүйл зэрэгт тулгуурласан мэдээллийг хэлнэ. Жишээ нь, бэлгэвч хэрэглэх нь бэлгийн таашаалыг бууруулдаг.

3. Ятгалга – Олон нийтийн анхаарлыг татсан, ухуулан сурталчилсан, өөрийн үзэл бодол юмуу бараа бүтээгдэхүүн, үйлчилгээ зэргийг бусдад тулгасан зар сурталчилгааны шинжтэй мэдээллийг хэлнэ. Жишээ нь, Бэлгэвчгүйгээр бэлгийн хавьталд орж болохгүй.

Эдгээр мэдээллийг ялган танихын тулд тунгаан бодох чадвар эзэмших нэн шаардлагатай.

Тунгаан бодох чадвар гэдэг нь тодорхой дарааллын дагуу асуудал дэвшүүлж сайтар эргэцүүлэн бодохыг хэлнэ.

Тунгаан бодох чадвар нь үндэслэл гаргаж, асуулт тавих чадварыг хөгжүүлдэг учраас хүний амьдралын бүхий л хүрээний мэдээлэл түүнд хамаардаг. Чухал шийдвэр гаргахын тулд ямар сонголт хийхээ эргэцүүлэх юм уу, бусадтай тогтоосон харилцааныхаа талаар бодож байх үед толгойд эргэлдэх зохион байгуулалтгүй бодлуудыг цэгцтэй, төвлөрсөн, дотоод мэтгэлцээний хэлбэрт шилжүүлэх чадвар юм. Тунгаан бодох чадварын талаар сургуулийнхаа номын санд буй “Амьдрах ухааны чадвар” 13 багц гарын авлагын “Тунгаан бодох чадвар” хэмээх номыг авч дэлгэрүүлэн судлаарай.

Дасгал 1

Сүүлийн үед интернэт, фэйсбүүк болон олон нийтийн хэвлэл мэдээллийн хэрэгслээр гарч буй хүмүүсийн бэлгийн амьдралтай холбоотой сенсаац мэдээ, мэдээллийг олж түүнд дүн шинжилгээ хийгээрэй.

Дасгал 2

Хүүхдүүдээ, аливаа асуудалд ул үндэстэй хандаж шийдвэр гаргаж сурахын давуу талыг ярилцаж амьдралдаа хэвшил болгоорой. Жишээлбэл,
Давуу талыг доорх байдлаар илэрхийлж болно.

Хувь хүнд буюу өөрт: Эрсдэлд орохгүй, ..., ..., ...
....
Гэр бүлд: Гэр бүлийн уур амьсгал хэвийн, тайван, ..., ...
....
Найз нөхдийн хүрээнд: Илүү дотносно, ..., ..., ...
....
Улс үндэстэнд: Улс орны эдийн засаг тогтвортой байна, ..., ...
....

5.2. БЭЛГИЙН ЗАН ҮЙЛ БА ХУВЬ ХҮНИЙ СОНГОЛТ

Сэдвийг судалснаар

1. Бэлгийн зан үйл гэж юуг хэлэх талаар мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Хэвийн болон хэвийн бус зан үйлийг тодорхойлох шалгуурыг нэрлэх, өсвөр үеийнхний хувьд эрсдэлгүй бэлгийн зан үйлийн давуу талын тухай ярилцах чадвар эзэмшинэ.
3. Бэлгийн зан үйл нь хувь хүний сонголт болохыг ойлгож, түүнд хүндэтгэлтэй хандана.

Дасгал 1

Дараах тохиолдлыг уншаад сэдвээ судалсны дараа Т.-д хэрхэн туслах талаар ярилцаж, зөвлөмж бичээрэй.

Тохиолдол

Т. үерхдэг хөвгүүнтэйгээ хамт цагаа өнгөрөөх нь ихэд таалагддаг байлаа. Урьд нь тэр 2 хаашаа ч явсан хөтлөлцөөд л алхах дуртай байлаа. Ямар сайндаа тэдний байрныхан "хэлхээтэй хоёр" явж байна гэхэв. Харин сүүлийн үед найз нь нэг бол барьж авч үнсээд, сав л хийвэл сексийн тухай ярих гээд байдаг болсонд Т. гайхдаг болжээ. Ярианы сэдвийг өөрчлөхөд илтэд дургүй шинжтэй "Чи өөр хүнд сайн болчихоо юу? Надад хайртай гэж бодсон чинь худлаа юм шив дээ..." гэх зэргээр үг хаядаг болжээ.
Т. заримдаа яах ёстойгоо ч мэдэхээ болиод байгаа. Бас найзыгаа гомдоод өөр охин руу явчих вий гэхээс айгаад аясаар нь байх гэхлээр бас л болж өгөхгүй... Бүгдээрээ хамтдаа Т.-д тусалъя.



Бэлгийн зан үйлийн тухай ойлголт

Бэлгийн зан үйл нь бэлгийн амьдралын нэг хэсэг юм. Бэлгийн дур хүслээ илэрхийлэх арга хэлбэрийг бэлгийн зан үйл гэж тодорхойлдог. Тухайлбал, илэх, таалах, үнсэх, гар хангалга хийх, бэлгийн мөрөөдөлд автах, бэлгийн хавьталд орох зэрэг нь бэлгийн зан үйлийн жишээ юм.

Хүмүүс бэлгийн дур хүсэл, бэлгийн мэдрэмжээ янз бүрээр илэрхийлдэг, ба бэлгийн таашаал авах арга замууд нь харилцан адилгүй байдаг тул бэлгийн зан үйл ч олон янз байдаг.

Хүмүүс бэлгийн зан үйлийг үнэлэхдээ янз бүрийн шалгуурыг баримталдаг. Эдгээр шалгуурын ихэнх нь төдийлөн бодит бус, хувь хүн, эсвэл хэсэг бүлэг хүний үзэл бодлыг л тусгасан байна. Тухайлбал,

- Хуулиар зөвшөөрөгдсөн эсэх
- Зөвшилцөл байгаа эсэх
- Шашин шүтлэгтэй нийцэх эсэх
- Тухайн хүний мэргэжлийн ёс зүйн хэм хэмжээнд нийцсэн эсэх

АНУ-ын сексологич Элеоноре Тифер "хэвийн" гэсэн ойлголтыг тодорхойлохдоо янз бүрийн хүмүүсийн баримталдаг шалгууруудыг бүлэглэн ангилжээ.

Бодит бус шалгуур:	Статистикийн шалгуур:	Үлгэрчилсэн шалгуур:	Соёлын шалгуур:	**Эмнэл зүйн шалгуур:**
Миний ажил надтай төстэй хүмүүсийн зан үйл хэвийн.	Хамгийн нийтлэг зан үйлүүд хэвийн, ховор тохиолдох нь хэвийн.	Хэвийн гэдэг нь төгс гэсэн утгатай. Иймээс тухайн хүний хувьд "төгс загвар" -ын хэн нэгнийгээ зан үйл л хэвийн. Тухайлбал Исүс, Буддагийн номлолд нийцсэн л бол хэвийн гэх мэт.	Миний соёл иргэншилд хэвийн гэж үздэг зан үйлүүд хэвийн бус. Магадгүй энэ шалгуурыг бидний ихэнх нь баримталдаг. Гэвч энэ улс, соёл иргэншил, түүхэн үе бүрт өөр байдаг.	Эрүүл мэндэд ямар нэгэн эрсдэл, хор хохирол учруулдаггүй зан үйл хэвийн. Ямар нэгэн эмгэг, өвчин үүсгэх магадлалтай нь хэвийн бус. Ерөнхийдөө "Бодит" шалгуурыг ашигладаг. Энэхүү шалгуурыг эмч, эмнэлгийн ажилчид баримтлах хандлагатай байдаг.

Зураг 1. Бэлгийн зан үйлийн шалгуур

Энэ мэтчилэн бэлгийн зан үйлийн талаар олон онол, тайлбар байдаг. Тухайн хүний ямар бэлгийн зан үйлтэй байх нь зөвхөн тухайн хүний өөрийнх нь л сонголт юм. Хэн нэгэн хүн, өөр хэн нэгнийг хүсээгүй байхад нь, өөрийнх нь дургүй зан үйл хийхийг шаардаж байгаа бол энэ нь хүчирхийллийн элемент агуулж байгаа учраас хүчирхийлэл гэж үзнэ.

Дасгал 2

Хүүхэд, залуусын дунд түгээмэл дараах үзэл бодолтой та санал нэгдэх үү? Хичээлийн явцад сурч, мэдсэн зүйлсдээ тулгуурлан ярилцаарай.

Зарим хүний үзэл бодол	Санал нийлж байна.	Санал нийлэхгүй байна.	Мэдэхгүй
Анхны бэлгийн хавьтлаар жирэмсэн болдоггүй.			
Бэлгэвчгүй бэлгийн хавьталд орно гэдэг бол нэгэндээ итгэж байгаагийн илрэл юм.			
Бэлгийн хавьталд орох нь хайртайгаа баталж буй хэрэг.			
Эрэгтэй хүн бэлгийн хавьталд орохгүй удвал бэлгийн сулралтай болдог.			
Зөвхөн залуу насандаа хүмүүс бэлгийн харилцааг сонирхдог.			
Гар хангалга хийх нь бэлгийн сулралд хүргэдэг.			
Эрт бэлгийн хавьталд орохгүй бол хүн тоодоггүй, царай муутай гэж шоолуулна.			
Бие биеэ зөвхөн илж таалж энхрийлэх нь хоцрогдсон арга барил.			
Охид олон хүнтэй бэлгийн хавьталд орвол жирэмсэн болдоггүй.			
Хөвгүүд аль болох эрт, олон хүнтэй бэлгийн хавьталд орвол туршлагатай болох ба ингэснээрээ тэд найз охиндоо гологдохгүй.			



Бэлгийн зан үйлийн хэлбэр

Өсвөр насны охид, хөвгүүдийн дунд бэлгийн зан үйлийн талаарх үнэн зөв, бодит мэдлэг, мэдээлэл хомс, бэлгийн зан үйлийн талаарх ойлголт буруу ташаа байгаа нь тэднийг байнга эрсдэлд хүргэж байна.

Гэтэл өсвөр үеийнхний хувьд эрүүл мэнддээ эрсдэлгүй бэлгийн зан үйл үйлдэх боломж ямагт байдаг. Үүний тулд дотно харилцааны хил хязгаараа тогтоож, бэлгийн хавьталд оролгүйгээр таашаал авах аргуудыг хэрэглэж болно. Тухайлбал, бие биеэ илж таалах, үнсэлцэх, өвөр дээр нь суух, бие биедээ тааламжтай гоё үг хэлэх зэрэг зан үйлийг үйлдэж болно. Үерхдэг хосууд бэлгийн хавьталд ороход оройтно гэж байдаггүй бөгөөд харилцан зөвшилцсөн бол тэд хамт байхдаа аз жаргалтай байж чадна.

Зарим судалгаанаас харахад өсвөр насныхны бэлгийн идэвх нэмэгдэхийн хэрээр бэлгийн янз бүрийн зан үйлийн хэлбэрийг туршиж үздэг байна. Тэд үтрээгээр бэлгийн хавьталд орохоос бусад зан үйлийн хэлбэрийг сонгохдоо түүний сөрөг үр дагавар, эрсдэлийг боддоггүй. Шулуун гэдсээр хавьталд орох нь ХДХВ болон бусад бэлгийн замын халдвар авах эрсдэлийг нэмэгдүүлдэг нь нэгэнтээ батлагдсан зүйл юм.

Дасгал 3

Дээрх мэдээллийг уншаад тэнд бичигдсэн бэлгийн зан үйлийг хүснэгтийн 2 дахь баганад цувуулан бичээрэй. Бэлгийн зан үйлүүдийн эерэг болон сөрөг үр дагаврыг бичиж харьцуулан ярилцаарай.

№	Зан үйлийн жишээ	Эерэг үр дагавар	Сөрөг үр дагавар
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

5.3. ЖИРЭМСЛЭЛТЭЭС СЭРГИЙЛЭХ АРГА ХЭРЭГСЭЛ, СОНГОЛТ, ЗӨВШИЛЦӨЛ

Сэдвийг судалснаар

1. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийн талаар мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийг нэрлэх, тус бүрийн давуу болон сул талыг хэлэх, тайлбарлах чадвар эзэмшинэ.
3. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийг ном журмын дагуу, зөв хэрэглэх хандлага бий болно.



Дараах асуултын дагуу ярилцаарай.
- Бэлгийн хавьтлын сөрөг үр дагавар юу байж болох вэ?
- Эдгээрээс хэрхэн сэргийлж болох вэ?



Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл маш олон төрөл, хэлбэртэй байдаг. Эдгээрийг ерөнхийд нь түр зуурын ба байнгын гэж хуваадаг ба зураг 1-д ямар ямар арга хэрэгсэл байдаг талаар бүдүүвчлэн харууллаа.



Зураг 1. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийн ангилал

Дасгал 1

Хүснэгт 1-д буй мэдээлэлтэй танилцаад хүснэгтийн доор өгөгдсөн асуултын дагуу ярилцаарай.

ЖСАХ-ийн нэр, төрөл, давуу, сул тал

Хүснэгт 1

ЖСАХ	Үр дүн	Олдоц	Өсвөр насныханд хэрэглэхэд тохиромжтой эсэх	Давуу тал	Сул тал
Дааврын хавсарсан эм	Маш өндөр	Сайн	+	Өндөр үр нөлөөтэй, хавьтлын үеэр хэрэглэхгүй, биений юмны мөчлөгийг тогтворжуулдаг.	Зарим гаж нөлөө гарах магадлалтай, өдөр бүр хэрэглэнэ.
Дан прогестерон агуулсан эм	Маш өндөр	Сайн	+	Өндөр үр нөлөөтэй, хавьтлын үеэр хэрэглэхгүй, биений юмны мөчлөгийг тогтворжуулдаг.	Зарим гаж нөлөө гарах магадлалтай, өдөр бүр хэрэглэнэ.
Норплант суулгац	Маш өндөр	Дунд	+	Өндөр үр нөлөөтэй, хавьтлын үеэр хэрэглэхгүй, 5 жилд нэг л удаа суулгуулна.	Мэс ажилбар шаардагддаг, биений юмны мөчлөг өөрчлөгддөг.

Депо-Провера	Маш өндөр	Сайн	+	Өндөр үр нөлөөтэй, хавьтлын үеэр хэрэглэхгүй, 3 сард юмуу 6 сард нэг л удаа тариулна.	Биений юмны мөчлөг өөрчлөгддөг.
Ерөндөг	Маш өндөр	Сайн	+ Охидын ерөндөг бий	Өдөр бүр хамгаалах хэрэгсэл хэрэглэхийг шаардахгүй.	5-10 хүртэл жил хамгаална.
Эрэгтэй бэлгэвч	Өндөр	Сайн	+	Харшил өгч болзошгүй Хэрэглэхэд хялбар, БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос хамгаалдаг.	Таагүй мэдрэмж төрөх.
Эмэгтэй бэлгэвч	Сайн	Муу	Дунд зэрэг	БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос хамгаалдаг.	Харшил өгч болзошгүй.
Үтрээний хаалт, умайн хүзүүний таглаа	Дунд зэрэг	Муу	Дунд зэрэг	Гаж нөлөө үгүй.	Дангаар хэрэглэсэн тохиолдолд үр нөлөө өндөр биш.
Төрөл бүрийн спермицид	Дунд зэрэг	Муу	Дунд зэрэг	Хэрэглэхэд хялбар.	Дангаар хэрэглэсэн тохиолдолд үр нөлөө өндөр биш.
Физиологийн аргууд	Дунд зэрэг		-	Мөнгө шаардахгүй.	Их хэрэглэснээр харшил өгөх.
Эрэгтэйн үрийн сувгийг боох	Маш өндөр		-	Удаан хугацаанд, өндөр үр нөлөөтэй, Гэр бүл төлөвлөлтөд эрэгтэй хүний оролцоог нэмэгдүүлэх.	Мэс ажилбар шаардагдана.
Эмэгтэйн умайн гуурсан хоолойг боох	Маш өндөр		-	Удаан хугацаанд, өндөр үр нөлөөтэй.	Мэс ажилбар шаардагдана.

Асуулт:

- БЗДХ болон жирэмслэлтээс зэрэг сэргийлэх ямар аргууд байна?
- Жирэмслэлтээс сэргийлэх аргыг сонгохдоо ямар зүйлсийг анхаарвал зохих вэ?
- ЖСАХ-ийн үр дүнг нэмэгдүүлэхэд ямар зүйлийг анхаарах хэрэгтэй вэ?
- Өсвөр үеийнхэн болон залуучууд хэрэглэх боломжтой ямар аргууд байна вэ?
- Бид ЖСАХ-ийн талаар мэдлэгтэй байх хэрэгтэй юу?

Дасгал 2

Дараах тохиолдолд задлан шинжилгээ хийж, асуултын дагуу ярилцаарай.

Тохиолдол 1

С., Б. хоёр үерхээд 5 сар болж байгаа бөгөөд саяхнаас бэлгийн хавьталд орж эхэлжээ. Б. эхэндээ бэлгэвч хэрэглэж байсан боловч тэр нь түүнд огт таалагдсангүй. Нэг удаа бэлгэвчтгүй хавьталд орсноос хойш байнга бэлгэвчгүй орох болжээ. Нэг өдөр С. түүнд жирэмсэн болсон тухай хэлэхэд Б. маш дургүйцэж, С.-ийг буруутгав. Түүнээс хойш С.-тэй уулзахаа болив.

Асуулт:

1. Б. ямар хүүхэд вэ?
2. С. ямар үйлдэл хийх ёстой байсан бэ?
3. С. одоо ямар шийдвэр гаргах вэ?
4. Түүнд ямар боломжит хувилбарууд байж болох вэ? Хувилбар тус бүрийг гаргаж давуу сул талыг ярилцаарай.
5. Та нарт ийм явдал тохиолдохоос хэрхэн сэргийлэх вэ? Бидэнд харилцааны ямар чадвар хэрэгтэй вэ?



Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийг хэрхэн хэрэглэж байгаагаар нь хэрэглэгчдийг ердийн ба ном журмын дагуу хэрэглэгч гэж хувааж үздэг. Ном журмын дагуу хэрэглэгч гэдэгт жирэмслэхээс сэргийлэх аль нэг аргыг яг зааврынх нь дагуу зөв хэрэглэдэг хүмүүсийг хамруулна. Харин ердийн хэрэглэгч гэдэг нь яг зааврын дагуу, тогтсон цаг хугацаанд нь тогтмол хэрэглэдэггүй хүмүүсийг хэлнэ. Иймээс ердийн хэрэглэгч нь ном журмын дагуу хэрэглэгчийг бодвол жирэмслэх магадлал нь өндөр байна гэсэн үг.

Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгсэл бүр өөр өөрийн давуу, сул талтай бөгөөд нэг арга бүх хүнд тохирно гэсэн ойлголт байдаггүй. Хүн бүр өөрийн гэсэн физиологитой, мөн эрүүл мэндийн хувьд янз бүрийн асуудалтай байдаг. Иймээс ЖСАХ-ийг хэрэглэхдээ заавал мэргэжлийн эмчид үзүүлж, өөрт тохирох арга хэрэгслийг ном журмын дагуу зөв хэрэглэх хэрэгтэй. Ингэснээр бид эрсдэлгүй, эрүүл аргаар хүсээгүй жирэмслэлт, үр хөндөлт болон БЗДХ-аас сэргийлэх болно.

ЖСАХ-ийг нэг удаа эмчийн зөвлөгөө аваад өөрөө цаашид хэрэглээд явах боломжтой байхад заавал эмчээр хийлгэн, эмчийн хяналтад байх шаардлагатай ч аргууд байдаг. Ийм учраас бидэнд ЖСАХ-ийн талаарх үнэн зөв мэдээлэл зайлшгүй шаардлагатай юм. Бид зөвхөн өөрсдөө хэрэглэхийн тулд биш, бусад хүмүүс, тухайлбал, аав, ээж, эгч, ах, найз нөхөд хэн нэгэн мэдээлэл шаардлагатай хүнд бид мэдээллийг дамжуулахын тулд мэдэж байх шаардлагатай юм. Гэхдээ буруу, юмуу дутуу сурч авснаа бусдад дамжуулах нь зохисгүй юм. Зөвхөн батлагдсан, нотлогдсон мэдээллийг үнэн зөв, бүрэн гүйцэт дамжуулах нь зүйтэй.

Дасгал 3

ЖСАХ-ийн талаарх хүснэгт 1-д буй мэдээллийг ашиглан доорх дасгалыг хийж гүйцэтгээрэй. Хариулт хэсэгт зөвхөн нэг л ЖСАХ бичигдэнэ шүү

Асуулт	Хариулт:
Хамгийн үр дүнтэй арга аль нь вэ?	....
Гаж нөлөө огт байхгүй арга аль нь вэ?	....
Олдоц сайтай нь аль вэ?	....
Хямд төсөр арга хэрэгсэл аль нь вэ?	....
Ямар ч насны хүмүүс хэрэглэх боломжтой арга хэрэгсэл аль нь вэ?	....
Хэрэглэхэд хялбар арга хэрэгсэл аль нь вэ?	....
Хүсээгүй жирэмслэлт болон БЗДХ-аас давхар хамгаалдаг арга хэрэгсэл аль нь вэ?	....
Авч явахад хялбар хэрэгсэл аль нь вэ?	Бэлгэвч

5.4. БЭЛГЭВЧИЙН ЗӨВ ХЭРЭГЛЭЭ

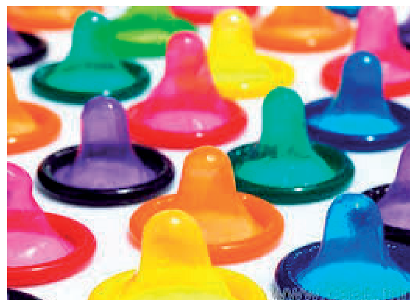
Сэдвийг судалснаар

1. Бэлгийн зан үйл гэж юуг хэлэх талаар мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Хэвийн болон хэвийн бус зан үйлийг тодорхойлох шалгуурыг нэрлэх, өсвөр үеийнхний хувьд эрсдэлгүй бэлгийн зан үйлийн давуу талын тухай ярилцах чадвар эзэмшинэ.
3. Бэлгийн зан үйл нь хувь хүний сонголт болохыг ойлгож, түүнд хүндэтгэлтэй хандана.



Бэлгэвч гэж юу вэ? Та нар энэ талаар хэр зэрэг мэдээлэлтэй вэ? Хаанаас энэ мэдээллийг авч байсан бэ?







Анх 1943 онд уян резиныг гаргаж авсан үеэс бэлгэвчийг жирэмслэхээс болон БЗДХ-аас сэргийлэх зорилгоор хийж, өнөөдрийг хүртэл өргөнөөр хэрэглэж иржээ. Гэхдээ үүнээс өмнө шодойг хурганы өлөн зэрэг уян эдээр ороож жирэмслэлтээс хамгаалж байсан тухай түүхийн баримтад бичигдсэн байдаг.

Орчин үед бэлгэвчийг резин (латекс), полиуретан (нийлэг эд)-аар хийж байна. Бэлгэвч нь жирэмслэлтээс төдийгүй БЗДХ болон ХДХВ/ДОХ-оос хамгаалдаг нь бэлгэвчийг орчин үеийн хамгийн их эрэлт хэрэгцээтэй ЖСАХ болгож байна. Бэлгэвч нь эрэгтэй хүний үрийн шингэнийг үтрээнд ороход нь хаалт болох замаар жирэмслэхээс хамгаалдаг. Зарим бэлгэвч спермицидтэй байдаг тул дотор нь ялгарсан үрийн шингэн дэх эр бэлгийн эсийг устгах давхар үйлчилгээ үзүүлдэг.

Бэлгэвч үр дүнгийн хувьд харьцангуй өндөр юм. Бэлгэвчийг зөв хэрэглэснээр хүсээгүй жирэмслэлт төдийгүй БЗДХ болон ХДХВ-ийн халдвараас давхар сэргийлж чадна. Бэлгэвчийн гаж нөлөө гэж бараг үгүй бөгөөд резинийн харшилтай цөөн тооны хүмүүст сөргөөр нөлөөлж болзошгүй. Ийм харшилтай хүмүүс полиуретанан бэлгэвч хэрэглэх боломжтой.

Бэлгэвч нь үнэ өртгийн хувьд хямд, хүртээмжтэй, хэрэглэхэд хялбар зэрэг нь бэлгэвчийн гол давуу тал болно. Бэлгэвч нь эрэгтэй, эмэгтэй гэсэн 2 төрөлтэй.

Эмэгтэй бэлгэвч анх 1994 онд зах зээлд гарсан байдаг. Үүнийг полиуретанаар хийдэг бөгөөд энгийнээр хэлбэл жижигхэн уут юм. Энэ уут нь хоёр цагаригтай. Нэг нь гадна талын амсрыг хүрээлсэн байдаг бол хоёр дахь нь ууттай холбоогүй сул, уутны ёроолд байрладаг. Хоёр дахь цагаригийг бэлгэвчийг үтрээнд шургуулахад ашигладаг.



Эмэгтэй бэлгэвч эрэгтэй бэлгэвчийн нэгэн адил эрэгтэйн үрийн шингэнийг үтрээнд орохыг хаах замаар жирэмслэлтээс сэргийлнэ. Мөн БЗДХ, ХДХВ-ийн халдвараас ч сэргийлнэ.

Эмэгтэй бэлгэвч дотроо чийгшүүлэгчтэй бөгөөд хэрэгцээтэй бол нэмж чийгшүүлж болно. Бэлгийн хавьтал бүртээ заавал шинэ бэлгэвч хэрэглэнэ.

Резинэн бэлгэвчийг тосон суурьтай чийгшүүлэгчтэй хэрэглэж болдоггүй бол полиуретанан бэлгэвчийг тосон суурьтай чийгшүүлэгчтэй ч хэрэглэж болдог байна.

Нэг чухал давуу тал нь эмэгтэй хүн эрэгтэйгээс үл хамааран, өөрийн сонголтоор БЗДХ-аас сэргийлэх зорилгоор хэрэглэх боломж олгодог.

Дасгал 1

Хүснэгтэд буй мэдээллийг ашиглан бэлгэвч хэрэглэх зөв дарааллыг олоорой.

Хэрвээ дахин хавьтал үйлдэх бол шинэ бэлгэвч задлах ☐	Өөртөө бэлгэвчтэй байх ☐	Бэлгэвчийн уутны бүрэн бүтэн байдлыг шалгах ☐	Хугацаа шалгах ☐
Бэлгэвчийг цаасан алчуурын тусламжтай шодойноос сугалж, цаасандаа боож хогийн саванд хаях. ☐	Бэлгэвч хэрэглэх талаар бэлгийн хостойгоо ярилцах. ☐	Хөвчирсөн шодойн уг хүртэл бэлгэвчийг тэнийлгэх. ☐	Шодойн хөвчрөлт буурна. ☐
Бэлгэвчийг эмийн сангаас худалдаж авах. ☐	Шодой хөвчирсөн байх. ☐	Бэлгэвчний уутыг болгоомжтой задална. ☐	Бэлгэвчний үзүүр хэсгийн агаарыг гаргана. ☐
Бэлгийн хавьтал. ☐	Дур тавилт. ☐	Бэлгэвчний амсрыг шодойн угтай хамт барьж шодойг үтрээнээс гаргана. ☐	Үрийн шингэнийг асгахгүйн тулд болгоомжтой байна. ☐

Асуулт:

- Бэлгэвчийг буруу хэрэглэвэл юу тохиолдож болох вэ? Үүний үр дагавар юу вэ?
- Бэлгэвч хэрэглэх дараалыг хэр зэрэг зөв болгосон эсэхээ ангидаа байгаа “Бэлгэвч хэрэглэх дараалал” нэртэй зурагт үзүүлэн ашиглаж нягтлаарай. Дарааллыг зөв тогтоож аваарай.

Дасгал 2

“Бэлгэвчийн талаарх цуу яриа ба бодит үнэн” хүснэгтийг бөглөөрэй. Харгалзах нүдэнд √ тэмдэг тавиарай. Сайн мэдэхгүй байж болох ч энэ талаар дасгалын дараа ангийнхан болон багштайгаа ярилцах үед засаж залруулаарай.

Бэлгэвчийн талаарх цуу яриа ба бодит үнэн

Хүснэгт 1.

Өгөгдөл	Цуу яриа	Бодит үнэн	Сайн мэдэхгүй
Бэлгэвч нь БЗДХ/ХДХВ–ээс хамгаалдаг.			
Бэлгэвч ихэвчлэн урагддаг.			
Бэлгэвч эмэгтэйн биед ороод алга болчихдог.			
Бэлгэвч жирэмслэлтээс хамгаална.			
Бэлгэвчинд ХДХВ-ийн вирус хольчихсон байдаг.			

Бэлгэвч хэрэглэх нь амархан байдаг.			
Бэлгэвч хэрэглэх нь сексийн таашаалыг бууруулдаг.			
Бэлгэвч нь чамайг гэр бүлээс гадуур явдалтай гэдгийг илэрхийлнэ.			
Бэлгэвч нь ичмээр зүйл.			
Бэлгэвч нь биеэ үнэлэгчдэд зориулсан эд.			
Бэлгэвч нь их үнэтэй.			
Бэлгэвч нь үрэвсэл болон өвдөлтийн шалтгаан болдог.			
Чи бэлгийн хосыгоо дотно мэдэрч чадахгүй.			
Бэлгэвч нь хосоосоо болгоомжилж буйг илэрхийлдэг.			
Бэлгэвч нь садар самуун явдлыг өдөөдөг.			
Бэлгэвч нь харилцан итгэлтэй бат бөх дотно харилцаанд хэрэгтэй зүйл биш.			
Бэлгэвчийг латексан резинээр хийдэг.			
Бэлгэвчийг электрон аргаар шалгадаг.			
Бэлгэвчийг үлээгээд хөл бөмбөгийн хэмжээтэй болгож болно.			

Дасгал 3

Зарим хүмүүс бэлгэвч хэрэглэхгүй байх хэд хэдэн шалтаг тоочиж хэрэглэдэггүй байна. Дараах нийтлэг байдаг шалтагт ямар хариулт өгч болох талаар бодож арын баганад жишээ өгүүлбэрээс санаа аван гүйцээж бичээрэй.

Шалтаг	Хариулт
Чи намайг өвчтэй гэж бодож байна уу?	Бид 2-ын хэн нь ч ХДХВ-ын халдвар аваасай гэж би хүсэхгүй байна. • .... • ....
Гэвч бэлгэвч найдваргүй шүү дээ.	Бид зөв л хэрэглэх юм бол зүгээр. • .... • ....

Бэлгэвч сэтгэл сэтгэл санааны байдлыг багасгадаг.	Би өөрийгөө аюулгүй гээд бодохоор илүү их таашаал авдаг. • .... • ....
Бэлгэвч сайхан санагддаггүй.	Бэлгэвчийн тухай биш, хөгжилтэй сайхан байх тухай бод. • .... • ....
Бэлгэвч хэрэглэхээрээ би өөрийгөө бохир, үнэгүй гэж мэдэрдэг.	Би чамайг хүндэтгэж, чамайг хамгаалж байгаа гэдгийг чи мэднэ. Энэ бол гол чухал зүйл. • .... • ....
Би жирэмслэлтээс хамгаалах эм хэрэглэж байгаа.	Эм нь халдварыг зогсоож чадахгүй. • .... • ....
Би ичээд байна.	Эхний удаад хэрэглэсний дараа энэ эвгүй байхаа болино • .... • ....

5.5. ДОТНО ХАРИЛЦААН ДАХЬ ЭРХ, ҮҮРЭГ, ХАРИУЦЛАГА

Сэдвийг судалснаар

1. Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг, хариуцлагын талаар мэдлэг, ойлголттой болно.
2. Бусадтай харилцахдаа эдлэх ёстой эрх, үүрэг, хариуцлагыг ухамсарлаж, хүний эрхийг зөрчсөн тохиолдолд ямар хариуцлага хүлээх талаар эргэцүүлэн бодох чадвар эзэмшинэ.
3. Бусдын эрхийг хүндэлж, өөрийн үүрэг хариуцлагаа ухамсарлах хандлагатай болно.



Дараах асуултын дагуу эргэцүүлэн бодоорой. Урьд өмнө та нар энэ талаар сонсож байсан уу?

Дотно харилцаа гэж юу вэ?

Дотно харилцаан дахь эрх гэж юу вэ?

Хүний эрхээс ямар ялгаатай бол?

Дотно харилцаан дахь үүрэг гэж бас юу юм бол?

Хариуцлага гэж юу вэ?

Жирийн харилцаанаас юугаараа ялгаатай вэ?

Дасгал 1

Дараах асуултын дагуу хэлэлцүүлэг хийгээрэй. Хүний эрхийн талаар өмнөх ангиудад үзсэнээ сэргээн санаарай.

1. Хүний эрх гэж юуг хэлдэг вэ?
2. Ямар ямар эрх байдаг вэ?
3. Харилцаа холбоон дахь эрх үүрэг, хариуцлага гэж сонсож байсан уу?

Хүний эрх бол хувь хүний эрх зүйн байдлын үндсэн суурь бөгөөд эрх зүйт орнуудын үндсэн хуулийн гол бүрэлдэхүүн хэсэг юм. Эдгээр эрхийн тодорхой илэрхийлэл, эрхийн хэмжээ зэрэг нь орон бүхэнд өөр өөр байж болно. Олон улсын эрх зүйн баримт бичиг дотроос хамгийн түгээмэл нь НҮБ-ын Хүний эрхийн түгээмэл тунхаглал юм.

Энэхүү НҮБ-ын хүний эрхийн түгээмэл тунхаглалд заасан эрх дэлхийн бүх улс орны ард иргэдэд эн тэнцүү үйлчилнэ. Бид энэ удаа хүний ерөнхий эрхээс гадна хүмүүс хоорондын дотно харилцаан дахь эрхийг онцгойлон үзэж судлах болно.

Дотно харилцаан дахь эрх гэж юу вэ?
Хэн нэгэн хүн өөрийнхөө хайртай дотны хүндээ дараах зүйлийг хэлэх, хийх эрхтэй. Үүнд:

- Өөрт нь хэрэгтэй, эсвэл хүссэн зүйлээ асуух.
- Өөртөө итгэлтэйгээр “Үгүй” гэж хэлэх.
- Өөрийнхөөрөө байх эрх.
- Хүндэтгэлтэй болон тэгш эрхтэйгээр харилцах.
- Өөрийн бэлгийн эрүүл мэндийг хамгаалах эрх.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Хүн бүр төрөхөөсөө эрх чөлөөтэй, нэр төр, эрхийнхээ хувьд адил тэгш байна. Тэдэнд оюун ухаан, өрлөг сэтгэл заясан бөгөөд өөр хоорондоо ахан дүүсийн ёсоор харилцах ёстой. /Хүний эрхийн Түгээмэл тунхаглалын нэгдүгээр зүйл/

Эдгээр эрхийн талаар илүү сайн ойлголттой болохын тулд дасгал 2-ыг хажууд суугаа хүүхэдтэйгээ хамтран хосоороо хийж гүйцэтгээрэй.

Дасгал 2

Хүснэгт дэх мэдээллийг уншаад хүснэгтийн доор өгөгдсөн асуултад хариулаарай. Үүний тулд тухайн эрхийн талаарх ойлголтод харгалзах асуудлыг уншаад арын баганыг бөглөж бичээрэй. Өгөгдлийг унших явцад Та бүхэн дотно харилцааны талаар бүрэн ойлголт авах болно.

№	Хүний эрх	Асуудал	Бодит жишээ
1	Өөрт нь хэрэгтэй, эсвэл хүссэн зүйлээ асуух	• Хэн нэгнийг болзоонд урих • Ямар нэгэн үйл ажил санал болгох • Найз залуу, эсвэл найз бүсгүйдээ, нөхөр эсвэл эхнэртээ надад анхаарал, хайр халамж хэрэгтэй гэдгээ хэлэх • Өөрийн хүсч байгаа эсвэл хийхийг хүсээгүй зүйлийг хэлэх • Өөртөө цаг гаргах хэрэгтэй байгаа тухай найздаа хэлэх • Найздаа бэлгэвч, эсвэл бусад хамгаалах хэрэгсэл ашиглахыг хүсэх	

2	Өөртөө итгэлтэйгээр “Үгүй“ гэж хэлэх	• Хэн нэгэнтэй уулзахаас татгалзах • Өмнө нь хийж байсан ч гэсэн ямар нэгэн шалтгаанаар бэлгийн бүхий л үйлдлээс татгалзах • Миний өөрийн сонгосон шалтгаанаар харилцаагаа дуусгавар болгох • Мөнгө зээлэхээс татгалзах • Миний найзын зан араншин, сонголт, алдаа, хүчирхийллийн үйлдлээс үүдэн гарах хариуцлага үүрэхээс татгалзах	
3	Өөрийн-хөөрөө байх эрх	• Өөрийн хүсч буй хувцас өмсөх • Өөрийн хүсч буй зүйлийг идэх • Өөрийн гэсэн байр суурьтай байж, өөрийн бодож байгаагаа илэрхийлэх • Өөрийн хязгаарыг тогтоож, өөрийн үнэт зүйлд нийцүүлэн үйлдэл хийх • Өөрийн бие бялдар, хөрөнгө, хязгаар, өөрийн гэсэн орон зайг өөрөө удирдан хянах • Найз нөхөдтэй, хийх ажилтай, тусдаа өнгөрөөх цагтай байх • Өөрийн гэсэн шийдвэр гаргах, өөрийн бодлоор саналаа өөрчлөх	
4	Хүндэтгэлтэй болон тэгш эрхтэйгээр харилцах	• Өөрийн шийдвэр, хязгаар, үнэт зүйлсээ хүндлүүлэх • Шүүмжлүүлэхгүй, доромжлуулахгүй, боол буюу юмс эдлэл мэт надтай харьцахыг үл тэвчих • Намайг үнэлдэг, дэмждэг, миний сайн сайханд итгэдэг найзтай байх • Бууръ суурьтай, миний яриаг таслалгүйгээр анхааралтай сонсдог байх • Надад нөлөөлөх шийдвэр гаргахад бүрэн утгаар нь оролцдог байх • Миний өөрт нь зориулдаг шиг надад бүхнийг зориулж чаддаг найзтай байх • Миний хэрэгцээг миний найзын хэрэгцээтэй нэгэн адил хүндэтгэн үздэг байх • Харилцаанд байхдаа аюулгүй байх мэдрэмжтэй байх, бие бялдар болон сэтгэл зүйн хувьд дарангуйлалд автахгүй байх	
5	Өөрийн бэлгийн эрүүл мэндийг хамгаалах эрх	• ХДХВ зэрэг БЗДХ болон хүсээгүй жирэмслэлтээс урьдчилан сэргийлэх • Хамгаалалтгүй бэлгийн хавьталд орохоос татгалзах • Бэлгийн эрүүл мэндийн талаарх найдвартай мэдээлэлтэй байх • Нөхөн үржихүйн эрүүл мэндийн үйлчилгээнд хүртээмжтэй байх	

Асуулт:

- Хүн бүрт эдгээр эрх хэр зэрэг хангалттай байгаа гэж бодож байна вэ?
- Хэрвээ эрхээ эдэлж чадахгүй бол ямар ямар асуудал үүсэж болох вэ?
- Хүний эрхтэй хамт өөр ямар асуудал хамт яригдах ёстой вэ?

Дотно харилцаан дахь үүрэг, хариуцлага

Хүн бүр дээрх эрхийг эдлэхийн зэрэгцээ үүрэг, хариуцлагаа ухамсарлан биелүүлэх шаардлагатай. Үүнд дараах зүйлс хамаарна.

- Бусдын эрхийг хүндэтгэх
- Өөрийн өмнөөс болон өөрийн үйлдлийн төлөө хариуцлага үүрэх
- Бусадтай хүндэтгэлтэйгээр харилцах

Дасгал 3

Дотно харилцаан дахь үүрэг хариуцлагыг илүү сайн ойлгож авахын тулд та нар багаар ажиллах нь илүү үр дүнтэй байх болно. Үүний тулд та нар 3 юмуу, 6 баг болж хуваагдаад үндсэн мэдээлэл дэх “Дотно харилцаан дахь үүрэг, хариуцлага” гэсэн гарчигт байгаа 3 ойлголтыг тус бүр нэг нэгээр нь хуваарилан авч уншиж судална. Жишээ нь, 1 дүгээр багт: “Бусдын эрхийг хүндэтгэх”, 2 дугаар багт: “Өөрийн өмнөөс өөрийн үйлдлийн төлөө хариуцлага хүлээх”, 3 дугаар багт: “Бусадтай хүндэтгэлтэйгээр харьцах” эрхийг тус тус оноож өгнө. Багуудад дараах даалгаврыг өгнө. Үүнд:

- Баг бүр тухайн ойлголтын талаар хоорондоо ярилцаж, тодорхой жишээ гаргана.
- Тухайн үүрэг биелэгдээгүйгээс болж ямар хор уршиг учирч, эсвэл тохиолдож болох талаар ярилцаж, цаасан дээр жагсаан бичнэ.

Бүх баг даалгавраа хийж дууссан бол багийн ажлаа танилцуулна. Бусад багийн гишүүд тухайн ойлголтын талаар өөрсдийн мэдэх, өөр хаа нэгтээ сонсож байсан зүйлс байвал нэмж хэлж болно.

Дотно харилцаан дахь үүрэг, хариуцлага:

Бусдын эрхийг хүндэтгэх
- Надад үгүй гэж хэлсэн хүнийг хүндэтгэлтэйгээр хүлээн зөвшөөрөх
- Өвчин буюу жирэмслэлтийн эрсдэлд бусдыг оруулахгүй байх
- Өөрийн БЗДХ болон ХДХВ-ийн шинжилгээний үр дүнг одоогийн болон ирээдүйн бэлгийн харилцаанд орж буй хамтрагч нартаа хуваалцах
- Ямар нэгэн зүйлийг хийлгэхийн тулд биеийн буюу сэтгэл зүйн хүч болон хүчирхийлэл хэрэглэхгүй байх
- Хэн нэгний биеийн, бэлгийн, сэтгэл зүйн, санхүүгийн хүчирхийлэлд автуулахгүй байх.

Өөрийн өмнөөс болон өөрийн үйлдлийн төлөө хариуцлага үүрэх
- Өөрийн хязгаар, үнэт зүйлсийг тодорхойлох
- Өөрийн үйлдэл, шийдвэр нь өөрийн хувьд зөв, буруу эсэхийг тодорхойлох
- Өөрийн санаагаа бусдад ойлгомжтой, үнэнчээр ойлгуулах
- Шаардлагатай тохиолдолд буруугаа хүлээн зөвшөөрөх
- Хүсээгүй жирэмслэлт, БЗДХ, ХДХВ зэргээс өөрийгөө хамгаалах
- Шаардлагатай бол тусламж эрэлхийлэх

Бусадтай хүндэтгэлтэйгээр харьцах
- Харилцаанд эрх мэдэл, хяналттай байхыг хүчлэхгүй байх
- Харилцаандаа бусдыг хянах, мэхлэх арга хэрэглэхгүй байх
- Найзынхаа бэлгийн харилцаа, сонирхол зэрэгт гаргаж буй шийдвэр, хязгаар, үнэт зүйлс, сэтгэл зүйн мэдрэмж, итгэл үнэмшлийг хүндэтгэх
- Шийдвэр гаргахдаа найзыгаа оролцуулах, буулт хийх чадвартай байх (хоёр тал харилцан хүлээн зөвшөөрөхүйц шийдвэр гаргахыг эрэлхийлэх)
- Өөрийнхөөрөө байх орон зайг найздаа хэлэх

Дасгал 4

Дараах асуултын дагуу өнөөдрийн хичээлээр сурч мэдсэн зүйлээ дүгнээрэй. Үүнд:

- Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг хариуцлагын талаар шинээр юу мэдэж авсан бэ?
- Дотно харилцаан дахь эрх, үүрэг хариуцлага нь эрэгтэй, эмэгтэй хүмүүст ижил тэгш байх уу?
- Энэ хичээлийг үзэхийн ач холбогдол юу вэ?

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Мэдээлэлд шүүмжлэлтэй хандах гэж юуг хэлэх вэ?
2. Бэлгийн зан үйл нь яагаад тухайн хүний сонголт вэ?
3. Бэлгэвчийн хэрэглээг сурталчлахын ач холбогдол юу вэ?
4. Жирэмслэлтээс сэргийлэх арга хэрэгслийг нэрлэнэ үү?
   а. Хаалтын арга: ....
   б. Даврын арга: ....
   в. Физиологийн арга: ....
   г. Байнгын арга: ....

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Та нар бага насандаа, эсвэл одоо "Үг дамжуулах тоглоом" тоглож үзсэн үү? Энэ тоглоомыг мэдээлэлд ул үндэстэй хандах талаар үзсэн сэдэвтэйгээ холбон тайлбарлаарай.
2. Бэлгэвчийг хэрхэн зөв хэрэглэх вэ? Зурагт үзүүлэн ашиглан тайлбарлаарай
3. Дотны найз, үерхдэг охин/хөвгүүндээ өнөөдрийн хичээлээр үзсэн зүйлээ хэлж өгөөрэй.
4. Дотно харилцаанд буй хүн бүр эдгээр эрх, үүрэг, хариуцлагыг биелүүлэхийн ач холбогдлыг хэлэлцээрэй.

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ БЭ?

1. Дараах асуултын дагуу эсээ, зөвлөмж, ухуулга сурталчилгааны материал бэлтгээрэй.
   - Сүүлийн үед хувь хүмүүсийн амьдралтай холбоотой сенсаац мэдээ ихсэж байгаагийн учир шалтгааныг юутай холбоотой гэж бодож байна вэ?
   - Энэ нь ямар үр дагавартай вэ?
   - Энэ байдлыг бууруулахын тулд чи юу хийж болох вэ? Юу хийж чадах вэ?
   - Нийгэмд гарч буй сөрөг хандлагыг бууруулахын тулд чиний, та нарын үүрэг оролцоо юу байж болох вэ?

БҮЛЭГ VI

АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛ, АНХНЫ ТУСЛАМЖ



СЭДЭВ

6.1. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд жолооч болон зорчигчийн зүгээс нөлөөлөх хүчин зүйлс

6.2. Хүн, мал амьтны гоц халдварт өвчний хорио, цээрийн дэглэмийн үед авах арга хэмжээ

6.3. Далайн хар шуурга, цунами, угалз зэрэг байгалийн аюулт үзэгдлийн дохио

Бүлгийг судалснаар

1. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд жолоочийн болон зорчигчийн сэтгэл зүй хэрхэн нөлөөлдөг талаар судалж мэднэ.
2. Хүн, мал, амьтны гоц халдварт өвчний хорио цээрийн дэглэм гэж юу болох талаар судалж, хорио цээрийн үед авах арга хэмжээг мэдэх, амьдралдаа хэрэгжүүлэх чадварт суралцана.
3. Далайн хар шуурга, цунами, угалз зэрэг байгалийн аюулт үзэгдлийн талаар судалж тухайн үзэгдэл элбэг тохиолддог улс, нутаг оронд аялах, зорчихдоо анхаарал болгоомжтой байх талаар судалж мэдэн, амьдралдаа хэрэгжүүлэх чадвар, хандлага төлөвшүүлнэ.

6.1. ЗАМЫН ХӨДӨЛГӨӨНИЙ АЮУЛГҮЙ БАЙДАЛД ЖОЛООЧ БОЛОН ЗОРЧИГЧИЙН ЗҮГЭЭС НӨЛӨӨЛӨХ ХҮЧИН ЗҮЙЛС

Сэдвийг судалснаар

1. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд жолооч, зорчигчийн зүгээс нөлөөлөх хүчин зүйлсийн талаар мэдлэгтэй болно.
2. Замын хөдөлгөөнд аюулгүй оролцоход хүний зан ааш нөлөөлдөг болохыг тайлбарлах чадвар эзэмшинэ.
3. Замын хөдөлгөөнд аюулгүй оролцох дадал хэвшилтэй болно.



Зураг дээрх жолооч нарыг ажиглан, ялгааг олж ярилцаарай.





Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд тухайн үеийн замын нөхцөл байдал, хэт түгжрэл, эсвэл хэт чөлөөтэй зам, эсвэл машины бүрэн бүтэн байдал нөлөөлөхөөс гадна жолоочийн болон зорчигчийн сэтгэл зүй, зан ааш нөлөөлдөг болохыг эрдэмтэд судалжээ.

Замын хөдөлгөөний сэтгэл зүй гэдэг нь жолоочийн зан араншинд, орчин тойрон болон хүнээс үүсэлтэй хүчин зүйлүүд хэрхэн нөлөөлдгийг судлан шинжлэхийг хэлдэг.

Эрдэмтэд жолоо барьж байгаа хүний темперамент тэдний хэр сайн жолооч байх вэ гэдэгт нөлөөлдөг тухай сонирхолтой судалгаа хийжээ.

Хэрэв жолооны ард сууж байгаа хүн меланхолик бол зам дээр гэнэт үүссэн нөхцөл байдалд маш хурдан хариу үйлдэл түүнээс хүлээх хэрэггүй. Тэр бол удаан, түүний хөдөлгөөн нь итгэлтэй бус, онцгой нөхцөлд л тэд сандардаг. Меланхолик нь замын



Чи үүнийг мэдэх үү?

Их Британийн Засгийн газар дүрэм зөрчсөн буюу тухайлбал, эгнээ байраа буруу эзэлсэн, машины хоорондын зай бариагүй жолооч нарын торгуулийн хэмжээг 3 дахин ихэсгэхээр тогтоол гаргалаа.

Учир нь, хайхрамжгүй, хэнэггүй жолооч нараас болж энгийн ард иргэд хохирсоор байна. Хамгийн чадамгай жолооч нар ч гэсэн заримдаа зөн совиндоо уруу татагдаж, үзэл бодлын зөрчилдөөнд автдаг.

хөдөлгөөний дүрмийг ягштал биелүүлэхийг хичээдэг. Хөдөлгөөн ихтэй хотын замаар хөдөлгөөнд оролцохдоо тэд сэтгэл санааны хувьд тухгүй байдаг. Ийм хүмүүс ачаалал ихтэй цагуудаар хотын гудамжаар автомашин жолоодохоос татгалзах нь зүйтэй.
Сангвиникийн сэтгэл хөдлөл маш өөрчлөмтгий байдаг. Гэсэн хэдий ч тэр самбаа гаргаж хүнд нөхцөлд хэрэгтэй шийдвэрийг хурдан гаргана. Ийм нөхцөлд тэр сандрахгүй байж нөхцөл байдлыг хяналтдаа байлгадаг. Ийм төрлийн хүмүүсийн хувьд гол аюул нь нэгэн жигд байдал байдаг. Хүрээлэн буй орчны нэгэн ижил байдал, урт зам сангвиникийг нойрмог байдалд хүргэдэг. Ийм жолооч нар хөдөөний урт удаан аяллаас илүүтэйгээр хотын нөхцөлд өөртөө итгэлтэй илүү таатай байдлыг мэдэрдэг байна.

Хэрэв маш хурдан шаламгай хариу үйлдэлтэй, маш их идэвхтэй, гэнэтийн сэтгэл хөдлөл гаргаж буй жолооч тааралдсан бол эргэлзэх хэрэггүй, Энэ бол холерик темпераменттай хүн байна. Тэрээр аймшиггүй, шийдвэрлэг, байж болох ба гэхдээ сөрөг үр дагаварт хүргэхээр бодлогогүй, хангалтгүй алхамд хүргэж байна. Замын хөдөлгөөнд оролцохдоо сэтгэл хөдлөлөө дарах хүчийг өөртөө олно гэсэн нөхцөлтэйгөөр автомашин жолоодоход бүрэн тохирдог.

Хэрэв зам дээр хөдөлгөөний дүрэм зөрчиж байгаа жолооч тааралдсан бол энэ мөн холерик байх магадлал өндөр байна. Ийм үйлдлүүд энэ темпераментийн төрөлд илүү тохиолддог.

Флегматикууд нь тайван ба удаан, өөрийн мэдрэмж ба сэтгэл хөдлөлийг сул илэрхийлдэг. Ямарваа нэгэн зүйлийг хийхийнхээ өмнө тэд удаан боддог. Гэсэн хэдий ч ажиллах чадвар сайн байдаг. Энэхүү төрлийн темпераментийн давуу талд нэгэн жигд байдалд тогтвортой байдгийг хамааруулж болох ба энэ нь хөдөөгийн холын замд автомашины цонхоор нэгэн жигд уул толгод, дүр зураг удаан үргэлжлэх орчинд явахад тохиромжтой байдаг. Ослын нөхцөл үүсэх ба бусад автомашинууд маневр хийхэд үзүүлэх флегматикийн хариу үйлдэл удаан байдаг.

Дасгал 1

Тохиолдлыг задлан шинжилж, асуултын дагуу ярилцаарай.

Тохиолдол 1
Ц.-ийн аав их даруухан, дөлгөөн, их олон юм яриад байдаггүй хүн. Ц.-г үргэлж хичээлээс нь машинаараа ирж авдаг. Чи түүнийг их сайн жолооч, машинаа гоё барьдаг байх даа гэж боддог байв. Чи нэг удаа түүнтэй хамт машинд нь суугаад явжээ. Гэтэл Ц.-ийн аав яг чиний боддог шиг биш байлаа. Машинаа барихдаа хурдан давхиж, хажуугаар өнгөрсөн машины жолоочийг загнаж, сигнал байнга дуугарган, ширүүн явав. Чи бараг хурдан буух юмсан гэж бодож явлаа.

Асуулт:
- Ц.-ийн аав ямар темпераменттай жолооч вэ?
- Ц.-ийн аавд чи юу гэж зөвлөх вэ?



Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал

Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдал нь жолоочийн сэтгэл зүйгээс гадна жолоо барьсан он жил, хугацаанаас хамаардаг байна. Шинэ жолооч хажууд нь жолооны багш байхгүй, өөр тусламж авах хүнгүй үед замд гарахдаа айдастай байдаг. Шинэхэн жолооч ихээхэн мэдрэлийн ба сэтгэлийн дарамтад ордог байна. Тэрээр гэнэтийн нөхцөлд орохоос зайлсхийхийг хичээдэг ба ихэд болгоомжтой байж, анхаарлаа сайн төвлөрүүлдэг.

Нөгөө талаас жолооч нарын мэргэжлийн өндөр ур чадвар нь анхаарлыг сааруулах, болгоомжлолоо алдахад хүргэдэг. Статистикаас үзвэл хамгийн хүнд зам тээврийн осолд гол төлөв туршлагатай жолооч нар өртдөг байна. Гэхдээ судлаачдын үзэж байгаагаар авто машин жолоодсон жилээс сэтгэл зүйн онцлог нь жолоодлогод илүү чухал байдаг байна.

Түүнээс гадна жолоодлогод эрэгтэй, эмэгтэй хүний зан төлөвийн ялгаа байх бөгөөд аль алиных нь зан төлөв мөн нийгэм-соёлын хүчин зүйлээр нөхцөлддөг байна. Тухайлбал, хөвгүүд охидоос илүү биеэ даасан байдал нь жолоодох чадвар хурдан эзэмшихэд эергээр нөлөөлж байхад, эсрэгээр охидуудад алдаанаас зайлсхийх эрмэлзлэл нь давамгайлдаг.

Иймээс эрэгтэйчүүдэд тохиолддог алдаа ба золгүй тохиолдол нь өөрийнхөө боломжийг хэт үнэлсэн болон хэт өөртөө итгэлтэй байснаас гол төлөв болно. Эмэгтэйчүүдэд бол өөртөө итгэлгүй, хэт болгоомжилсноос болдог байна. Сонирхолтой нь нас ахих тусам эрчүүдийн түрэмгий байдал буурдаг бол эмэгтэйчүүд эсрэгээр байх ба энэ нь хөдөлгөөний аюулгүй байдалд сөргөөр нөлөөлдөг байна.

Эмэгтэйчүүдэд хамгийн хүнд ба хамгийн дургүй үйлдэл бол ухрах хөдөлгөөн байдаг. Түүнийг эзэмшихэд эмэгтэй хүн эрэгтэй хүнээс илүү хугацаа шаарддаг.

Аюулгүйн бүсийн ач холбогдлыг дутуугаар үнэлэх явдал эрэгтэйчүүдийн дунд их байдаг байна.

Дасгал 2

“Жолооч нарын гаргадаг алдаа буюу эндүүрэл” хүснэгтэд байгаа буруу ойлголтыг тайлбарлаж, гарах үр дагаврыг бичээрэй. Өөр ямар алдаа эндүүрэл гаргаснаас болж осол аваар гаргадаг вэ? Ярилцаарай.

Хүснэгт 1. Жолооч нарын гаргадаг алдаа буюу эндүүрэл

Буруу ойлголт	Тайлбар	Гарах үр дагавар
Би хүрээлэн буй орчноо бүхэлд нь харж чаддаг гэдэгтээ итгэдэг	Замын осол машин мөргөх, хашлага мөргөх	....
Өөрийгөө бусад хүмүүст харагддаггүй гэж боддог. Хийж байгаа бүхий л үйлдэл нь хүний нүдэнд харагддаггүй гэж боддог.		....

Ямар нэгэн онцгой тохиолдол гарсныг бусад хүмүүс ойлгоно гэж боддог.		....
Өөрийгөө машин барих бүрэн чадавхтай гэдэгт итгэдэг		....
Жолоо барьж байхдаа зориулалтын төхөөрөмжөөр яривал ямар ч аюулгүй гэж боддог.		....



Замын хөдөлгөөний дүрмийн 6 дугаар зүйлд тээврийн хэрэгслээр зорчигчийн үүргийг дараах байдлаар тусгажээ. Үүнд:

6.1. Тээврийн хэрэгслээр зорчигч дараах үүргийг хүлээнэ.

а. хамгаалах бүсээр тоноглогдсон автомашинаар зорчихдоо хамгаалах бүс хэрэглэх, мотоциклоор зорчихдоо хамгаалах малгай өмсөх;

б. тээврийн хэрэгслийг бүрэн гүйцэд зогссоны дараа явган хүний зам (эсвэл хөвөө) тал руу буюу ар тал руу бууж тэр талаас сууна. Хэрэв ийм боломжгүй бол аюулгүй байдлыг хангаж, бусдын хөдөлгөөнд саад хийхгүйгээр зорчих хэсэг тал руу бууж, тэр талаас суухыг зөвшөөрнө.

6.2. Тээврийн хэрэгслээр зорчигчид дор дурдсан зүйлийг хориглоно:

а. хөдөлгөөний үед тээврийн хэрэгслийн хүн тээхэд зориулаагүй хэсэг дээр буюу ачааны автомашины тэвшний хашлаганаас дээш гарсан ачаан дээр байрлаж явах, тэвшин дээр зогсох;

б. цонхоор биеэ болон бусад зүйл гаргах;

в. хөдөлгөөний үед жолоочийн анхаарлыг сарниулах, түүний үйлдэлд саад болох;

г. тээврийн хэрэгслийн явдал дунд хаалга нээх;

д. бусад хөдөлгөөнд оролцогчдод саад болохоор байвал зогсож байгаа тээврийн хэрэгслийн хаалгыг нээх.

Замын хөдөлгөөнд тээврийн хэрэгслээр зорчигчийн хүлээх үүргийг цээжилж, амьдралдаа мөрдлөг болгоорой.

6.2. ХҮН, МАЛ АМЬТНЫ ГОЦ ХАЛДВАРТ ӨВЧНИЙ ХОРИО, ЦЭЭРИЙН ДЭГЛЭМИЙН ҮЕД АВАХ АРГА ХЭМЖЭЭ

Сэдвийг судалснаар

1. Хүн, мал амьтны гоц халдварт өвчний үеийн хорио цээр гэж юу болохыг мэдэж авна.
2. Монгол улсад журамласан хорио цээр тавих шаардлагатай өвчнийг нэрлэх, хорио цээрийн үед авах арга хэмжээг тайлбарлах.
3. Хүн, мал амьтны гоц халдварт өвчний үед баримтлах журмыг биелүүлэх, нутаг усныхандаа хэлж ойлгуулах, малын гоц халдварт өвчнөөс иргэдийг хамгаалах үйлсэд хувь нэмрээ оруулах.



Зурагт юуг харуулсан байна вэ? Боом өвчин ямар замаар хүнд халдварлаж байна вэ?



Дасгал 1

- Хүн, малын гоц халдварт өвчин гэж юуг хэлэх вэ?
- Энэ өвчний үед яагаад хорио цээр тавих ёстой вэ?



ДЭМБ-аас халдварт өвчнийг шавж болоод бусад төрлийн дамжуулагчид амьсгалдаг агаар, уудаг ус, гишгэж буй газар шороогоор дамжин, эсвэл шууд ба шууд бус хавьтлаар хүн ба амьтнаас хүний бие махбодод орж үүсгэдэг өвчнийг халдварт өвчин гэж тодорхойлсон байдаг.

Орчин цагийн мал эмнэлгийн шинжлэх ухаанд мал, амьтны дунд халдварладаг 300 гаруй өвчин байдгаас 160 орчим нь мал, амьтнаас хүнд халдварладаг зоонозын халдварт өвчин юм.

Хүн төрөлхтөн тэртээ олон мянган жилийн өмнөөс зэрлэг ан амьтадтай харьцаж, тэдний заримыг нь гаршуулан тэжээж ирсэн. Тухайлбал, саарал чоныг дасган тэжээх замаар нохойг гаршуулсан. Газар тариалан эрхэлж эхлэх цаг үед хонь, ямааг, сүүлд үхэр, гахайг гаршуулжээ. Тэмээ, адуу, илжгийг мөн нэлээд эрт гаршуулсан байдаг. Эдгээр гаршуулсан мал, амьтад түүхэнд олон хөгжил, дэвшил авчирсан боловч үүний зэрэгцээгээр хүний эрүүл мэндэд хор хөнөөлтэй, улмаар үхэлд хүргэх аюултай олон төрлийн вирус, нянгийн гаралтай халдварт өвчинг дамжуулах гол хүчин зүйлс болж байна. Эдгээр өвчнийг зоонозын халдварт өвчин гэж нэрлэнэ.

Монгол улсад хүн, малын гоц халдварт өвчин, түүний дэгдэлтийн үед авах арга хэмжээг Монгол Улсын Засгийн газрын 2018 оны 8 дугаар сарын 22-ны өдрийн 266 дугаар тогтоолоор баталгаажуулан үндэсний хэмжээнд даган мөрддөг.

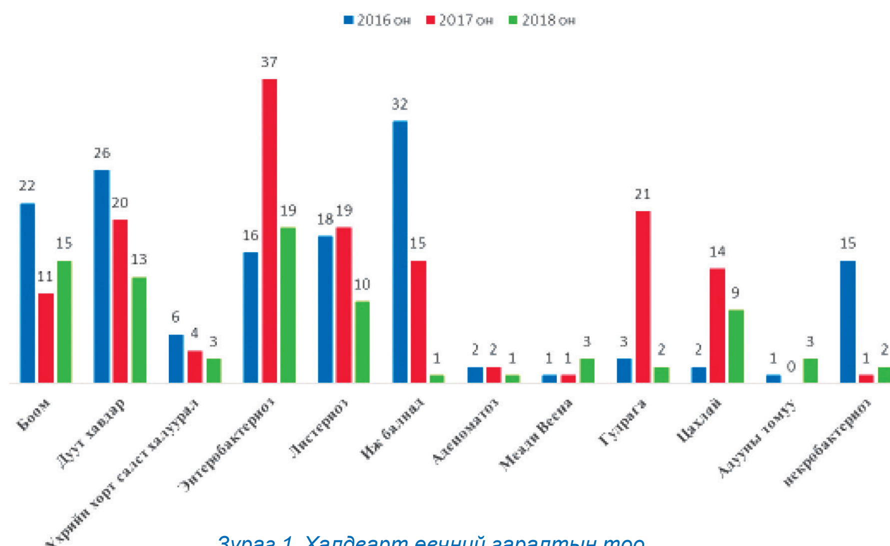
Дээрх тогтоолд зааснаар дараах 23 өвчин хорио цээрийн дэглэм тогтоох өвчинд хамааруулна.

ХОРИО ЦЭЭРИЙН ДЭГЛЭМ ТОГТООХ ӨВЧНИЙ ЖАГСААЛТ

1. Адууны африкийн мялзан
2. Өндөр хоруу чанартай шувууны томуу
3. Гахайн томуу
4. Шувууны тахал
5. Гахайн африкийн мялзан;
6. Гахайн сонгомол мялзан;
7. Шүлхий;
8. Бог малын мялзан;
9. Хонь, ямааны цэцэг;
10. Адууны цэцэг;
11. Тэмээний цэцэг;
12. Үхрийн мялзан;
13. Ямааны годрон;
14. Гахайн ёлом;
15. Адууны тархины халдварт үрэвсэл (өрнө, дорно);
16. Үхрийн арьс товруутах өвчин;
17. Үхрийн цээж;
18. Рифт хөндийн халуурал;
19. Баруун нилийн халдвар;
20. Боом;
21. Гахайн ходоод, гэдэсний халдварт үрэвсэл;
22. Туулайн вируст цусан халдвар;
23. Туулайн миксоматоз.

Дасгал 2

1. Монгол улсад элбэг тохиолддог малын гоц халдварт өвчнүүдээс дурдана уу?
2. Чиний амьдарч буй газар нутагт ямар өвчин элбэг тохиолддог вэ?
3. Зураг 1-ийг ажиглан малын гоц халдварт өвчний тархалтад дүн шинжилгээ хийж ярилцаарай.
4. “Малын гоц халдварт өвчний тархалтыг бууруулахад бидний оролцоо” сэдвээр гэртээ эссэ бичиж ирээрэй.



Зураг 1. Халдварт өвчний гаралтын тоо.
(2016-2018 оны харьцуулсан байдал)



Монгол Улсын Засгийн газрын 2018 оны 266 дугаар тогтоолын 2 дугаар хавсралтаар Хорио цээр, хязгаарлалтын дэглэмийн үед хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааны журмыг баталсан. Энэхүү журам нь нийт 10 зүйлтэй. Үүнд:

- Нэг. Нийтлэг үндэслэл
- Хоёр. Хорио цээр, хязгаарлалтын дэглэм тогтоох, цуцлах
- Гурав. Хорио цээрийн дэглэмийн үед хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа
- Дөрөв. Хязгаарлалтын дэглэмийн үед хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа
- Тав. Хорио цээр, хязгаарлалтын дэглэмийн үед бүх шатны мал эмнэлгийн байгууллагын хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа
- Зургаа. Хорио, цээр, хязгаарлалтын дэглэмийн үед бүх шатны Засаг даргын хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа
- Долоо. Хорио цээр, хязгаарлалтын дэглэмийн үед иргэн, хуулийн этгээдийн хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа
- Найм. Хорио цээр, хязгаарлалтын дэглэм тогтоосон нутаг дэвсгэрт хориглох үйл ажиллагаа
- Ес. Хорио цээр, хязгаарлалтын дэглэм хэрэгжүүлэх үйл ажиллагааны санхүүжилт
- Арав. Хариуцлага

Дасгал 3

Хорио цээрийн дэглэмийн үед хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаатай танилцаад доор өгөгдсөн асуултын дагуу ярилцаж хэлэлцүүлэг хийгээрэй.

Хорио цээрийн дэглэмийн үед хэрэгжүүлэх үйл ажиллагаа

1. Хорио цээрийн дэглэм тогтоосон нутаг дэвсгэрт жагсаалтад орсон өвчинтэй тэмцэх арга хэмжээг мал эмнэлгийн байгууллагын удирдлага дор хэрэгжүүлнэ.
2. Хорио цээрийн дэглэм тогтоосон хугацаанд халдварын эх үүсвэр болж байгаа өвчтэй, халдварын сэжигтэй мал, амьтдыг тусгаарласны дараа тухайн өвчинтэй тэмцэх мал эмнэлгийн цогц арга хэмжээг авч хэрэгжүүлнэ.
3. Хорио цээрийн дэглэм тогтоосон бүс нутагт холбогдох хууль тогтоомжийн дагуу зайлшгүй шаардлагаар нэвтрэх хүн, тээврийн хэрэгслийн хөдөлгөөнөөс бусад шилжилт хөдөлгөөнийг бүрэн зогсооно.
4. Зайлшгүй шаардлагаар мал эмнэлгийн байгууллагын зөвшөөрлөөр нэвтрэх хүн, тээврийн хэрэгслийг халдваргүйтгэлд бүрэн хамруулна.
5. Хорио цээрийн дэглэмийн хугацаанд голомтын болон сэжигтэй бүсийн хилийн заагт энэхүү журмын 2.3-т заасанаар тогтоосон байршлуудад тасралтгүй ажиллагаатай хяналтын цэг ажиллуулна.
6. Хорио цээрийн дэглэм тогтоосон бүсээс мал, амьтны гаралтай түүхий эд, бүтээгдэхүүн, байгалийн хадлан, тэжээл бэлтгэх, гадагш тээвэрлэхийг тухайн өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, тэмцэх зааварт заасан хугацаанд хориглоно.

Асуулт:

- Та нар энэ журам байдаг тухай мэдэж байсан уу?
- Энэ журам танай аймаг, сум, дүүрэгт хэр зэрэг хэрэгждэг гэж бодож байна вэ?
- Гэр бүлийнхэн, найз нөхөд, сургуулийн удирдлагадаа энэ хичээл дээр үзэж судалсан, шинээр мэдэж авсан зүйлээ хэлж, энэ талаарх мэдээллийг түгээн дэлгэрүүлэхэд хувь нэмрээ оруулаарай.

Дасгал 4

Монгол Улсын Эрүүл мэндийн тухай хуульд халдварт өвчний талаар хэрхэн тусгасан байдаг талаар судалж мэдээрэй.

6.3 ДАЛАЙН ХАР ШУУРГА, ЦУНАМИ, УГАЛЗ ЗЭРЭГ БАЙГАЛИЙН АЮУЛТ ҮЗЭГДЛИЙН ШИНЖ

Сэдвийг судалснаар

1. Далайн хар шуурга, цунами, угалз зэрэг байгалийн аюулт үзэгдлийн үед илрэх шинж болон авах арга хэмжээний талаар мэдлэгтэй болно.
2. Гадаад улс оронд аялахдаа аюулгүй байдлаа хангах урьдчилсан нөхцөлийг мэдэж, түүнд бэлтгэх чадвартай болно.
3. Хаа явсан газраа өөрийн болон бусдын аюулгүй байдлыг хангах, бусдад туслах хандлагатай болно.



Цунами үүсэх шалтгаан юу вэ?

Цунами бол далайн ёроол дахь эрчимтэй хөдөлгөөнөөс үүдэж бий болдог далайн маш том давалгаа юм. Энэ эрчимтэй хөдөлгөөн нь газар хөдлөлт, галт уулын дэлбэрэлтийн хүчний нөлөө, эсвэл усан доорх хавтангуудын гулсалтаас бий болдог. Мөн маш том солирын цохилтын нөлөөнөөс ч цунами бий болдог. Цунами нь эргийн шугамын гүехэн усан дахь аймшигтай давалгааг бий болгож, мөн их хэмжээний далайн эргэлтийн хурдыг бий болгох зэрэг хөдөлгөөн хийдэг.




Зураг 1. Цунами

Цунамийн шинж тэмдэг хэрхэн илэрдэг вэ?

- Далайн эргээс тодорхой хэмжээний зайд ус ихээр хальж урсана. Далайн эргээс хол байх тусам цунамийн давалгаа илүү өндөр байх болно. Эрэг дээр байгаа хүмүүс сониуч зангаар юу болохыг хүлээх, эсвэл загас, хясаагаа бариад зогсохын оронд эргийг аль болох хурдан орхиж, хамгийн хол зайд шилжих шаардлагатай.

Далайн хар шуурга гэж юу вэ?

Байгальд тохиолддог аймшигт нэг гамшгийн нэг бол "далайн хар салхи" буюу "тайфун юм". Ийм салхи ихэвчлэн Филиппиний арлуудаас зүүн тийш, экватороос умард зүг Номхон далайд 6-10 дугаар сарын хооронд үүсдэг. Зонхилон баруун, баруун хойш чиглэж Япон, Солонгос, Хятад болон Оросын далайтай залгаа хил хүрдэг. Дэлхий дээр жилд 20-25 удаа хар салхи дэгддэг ба үргэлжлэх хугацаа нь хэдэн өдрөөс долоо хоног ч үргэлжлэх тохиолдол байдаг. Салхины хурд улам бүр нэмэгдсээр 110-250 км/цаг, түүнээс дээш 400 км/цаг ч хүрдэг.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Тайфун гэдэг нь хятадын "тай" буюу "их", "фун" буюу "салхи" гэсэн утгатай.

Угалз

Говь нутагт шороон шуурга удаан хугацаагаар үргэлжлэн шуурахыг монголчууд УГАЛЗ, ТҮЙРЭН гэж нэрлэдэг.

Урьд цагт Монголын тал нутагт дэгдсэн түйрэн буюу шар шороон шуурга Хятадын ихэнх нутгийг дайрч, Солонгосын хойг, Японд улмаар Номхон далайг гатлан Канад, Хойд Америкт ч хүрч, аж үйлдвэрийн бүсээс элдэв төрлийн хорт бодис хаман хаа сайгүй тараадаг байна.

Чи үүнийг мэдэх үү?

Далайн хар салхийг ураган, циклон, тайфун гэх зэргээр нэрлэдэг. Мөн "Митч", "Катрина", "Густав", "Наргис", "Долли", "Эдуард", "Фей", "Сэнди" гэх мэтээр улс орон бүр салхи болсон газрынхаа нэр, эсвэл хүний нэрээр нэрлэдэг байна.

Шороон шуурга өнгөрсөн зууны дундуур буюу 1950-иад оны үед жилд дунджаар таван удаа болж байв. Харин одоо давтамж нь хэд дахин нэмэгдэж, зарим жил гуч гаруй удаа шуурдаг. Төв Азид байгаль, цаг уурын болон хүний нөлөөгөөр их хэмжээний газар цөлжсөн. Үүнд ган, хуурайшилт, уур амьсгалын дулаарал зэрэг байгалийн хүчин зүйл нөлөөлдөг ч хүний буруутай үйл ажиллагаанаас ихээхэн шалтгаалдаг. Мал олноор өсгөх, уул уурхайн салбарт хоцрогдсон технологи хэрэглэх, гар аргаар алт олборлох нь хөрсний эвдрэлийн гол шалтгаан болдог.

Монголын говь шороон шуурганы нэг эх үүсвэр болдог. Ялангуяа хөрсний гадарга хуурай, сул хөрстэй, агаар мандалд салхины хурд их хаврын улиралд их ажиглагддаг. Агаарт хөөрсөн шороо 5 км-т тархаж салхины доор байгаа орон руу шилжихдээ бүдүүн ширхгүүд нь ойр үлдэж нарийн ширхэгтэй нь хөрш орон руу зөөгдсөнөөр алсын барааны харагдац буурдаг. Заримдаа онгоцны нислэг саатсан

тохиолдол ч бий. Амьсгалын замаар орж, хүний эрүүл мэндэд ч нөлөөлдөг. Байгалийн үзэгдэл учир зогсоох аргагүй. Харин нөлөөллийг багасгах үүднээс урьдчилан сэргийлэх тогтолцоог сайжруулж, мэдээ мэдээллийг олон түмэнд хүргэснээр урьдчилан сэргийлж болно.





Ард иргэд цаг агаарын урьдчилсан мэдээг сайтар сонсох хэрэгтэй. Ялангуяа хөдөө орон нутагт байгаа иргэд, хөдөө явах гэж байгаа хүмүүс заавал цаг агаарын мэдээг сонсож байж ажлаа төлөвлөх хэрэгтэй. Нийслэлийн Онцгой Байдлын Газраас дараах зөвлөмжийг өгч байна.

Зөвлөмж

- Цаг агаарын урьдчилан сэргийлэх болон онц аюултай үзэгдлээс урьдчилан сэргийлэх сэрэмжлүүлэг, мэдээ, дохиог хэвлэл мэдээллийн хэрэгсэл, мэдээллийн бусад эх сурвалжаас тогтмол хүлээн авч, бусдад дамжуулах, айл хотлоороо хамтран бэлэн байдлыг хангах,
- Тэнгэрийн байдал, үүл, салхины чиг, мал амьтны хөдөлгөөн, араншинг шинжих гэх мэт цаг агаарыг таньж мэдэх ардын уламжлалт арга ухаанаас хүүхэд залуучуудад өвлүүлэх,
- Аюулт үзэгдлийн үед өөрийн болон бусдын эрүүл мэнд, амь насыг хамгаалах, аврах, анхан шатны тусламж үзүүлэх мэдлэг, дадлагатай болох,
- Хоол хүнс, ундны ус, түлш, анхны тусламж үзүүлэхэд шаардлагатай эм тариа, ариун цэврийн хэрэглэл, дулаан хувцас бэлтгэх, гэр мэтийн хөнгөн сууцыг хүнд зүйлээр даруулах,
- Гар утас, радио, зурагт, гэрэлтүүлэх хэрэгслийг цэнэглэх, бэлэн байлгах,
- Иргэний чухал бичиг баримт, үнэт зүйлсээ хийсэхээс хамгаалсан найдвартай газар хадгалах, түүнийг гэр бүлийн гишүүд мэддэг байх,
- Хүүхэд, жирэмсэн эх, өндөр настан, хөгжлийн бэрхшээлтэй хүмүүсийг хараа хяналтдаа байлгах, аюулгүй байдлыг нь хангах,
- Өвс тэжээлийн нөөцтэй байх, хашаа саравчаа дулаалах, худаг усыг хамгаалах, нөмөр нөөлөг газруудыг тогтоох, түүнийг хүн бүх мэддэг байх,
- Мал сүргээ хамгаалах арга хэмжээ авсан байх,
- Амь насны болон гэнэтийн ослын даатгалд хамрагдах,
- Өндөр хүчдэл, цахилгааны шугаман дор гэр, сууцаа барихгүй байх.

Дасгал 1

Дараах 2 ойлголтыг тодорхойлоод, түүнд юу юу хамаарахыг бичээрэй

Байгалийн гамшиг гэдэг нь ....
.... хэлнэ.
......................................, ..., ..., ...
......................................, ... гэх мэт хамаарна.

Байгалийн аюулт үзэгдэл ....
....хэлнэ.
......................................, ..., ..., ...
......................................, ... гэх мэт хамаарна.



Манай нүүдэлчин, малчин ард түмэн эрт дээр үеэс цаг агаарын байдлыг урьдчилан шинжиж, түүний аюул эрсдэлээс болгоомжлох арвин их туршлага хуримтлуулсаар ирсэн. Ард түмний олон жилийн ажиглалт, билиг ухаанаар бүтсэн энэхүү туршлага өнөө үед ч хадгалагдсаар, баяжсаар, ашиглагдсаар байна.

Цаг агаарын байдлыг урьдчилан тааварлах шинж тэмдгийг дараах байдлаар хувааж үзнэ. Үүнд:
- Амьтдын амьдрал ахуйтай холбоотой шинж тэмдэг
- Ургамлын байдалтай холбоотой шинж тэмдэг
- Нар, сар, од болон цаг агаарын байдалтай холбогдсон шинж тэмдэг
- Эд юмстай холбогдсон шинж тэмдэг

Жишээ нь:
- Зун үхэр, тугал ихээр оодогновол өвөл нь зуд болохын шинж,
- Үхэр бэлчээрт гарахын өмнө их мөөрөлдвөл цас орох, шуурга шуурах, хүйтрэхийн шинж,
- Хялгана их шивээлж ургавал өвөл цас их орохын шинж,
- Цагаан уул өвс их ургавал зундаа гандуу байх, өвөлдөө цас их орохын шинж гэх мэт.

Дасгал 2

Хүүхдүүдээ, та нар өвөө эмээ, аав ээж нараасаа, эсвэл ном зохиол, интернэт эх сурвалж ашиглан дээрх 4 бүлэг тус бүрд 5-6 шинжүүдийг олж тэмдэглээрэй. Түүнийгээ бусад үе тэнгийнхэн, найз нөхөд дүү нартаа хэлж цээжлүүлээрэй.

БҮЛГИЙН ҮНЭЛГЭЭ

ЮУ МЭДЭЖ АВСАН БЭ?

1. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд юу юу нөлөөлөх вэ? Нэрлэж бичээд учрыг тайлбарлаарай.
   а.
   б.
   в.
   г.
   д.
2. Зоонозын халдвар гэж юу вэ?
3. Байгалийн аюулт үзэгдэл гэж юуг хэлэх вэ? Учирч болзошгүй эрсдлээс сэргийлэх гэж юуг хэлж байна вэ? жишээ гаргаж тайлбарлаарай.
4. Хүн, мал, амьтны гоц халдварт өвчний хорио цээрийн дэглэм гэж юуг хэлэх вэ?

ЮУ ЧАДДАГ БОЛСОН БЭ?

1. Хүний зан төрх, араншин машин жолоодоход нөлөөлдөг талаар бодит жишээ хэлнэ үү? Та нартай ямар ангиллын жолооч нар таарч байсан бэ?
2. Замын хөдөлгөөний аюулгүй байдалд нөлөөлөх хүчин зүйлийг нэрлэнэ үү?
   а. машин жолоодох чадвар
   б. хүний зан араншин
   в. мэргэжил
   г. нас
   д. хүйс
3. Хорио цээрийн дэглэм тогтоох өвчний жагсаалт сүүлд хэдэн онд гарч батлагдсан бэ?
   а. 2015 б. 2018 в. 2008

ЮУГ ЗАН ҮЙЛ БОЛГОХ ВЭ?

1. Замын хөдөлгөөнд аюулгүй оролцох зөвлөмж боловсруулж автобусны буудал, таксины зогсоолын ойр орчимд байрлуулаарай.
2. Хүн, мал, амьтны гоц халдварт өвчний хорио цээрийн дэглэмийн талаар гэр бүл, найз нөхөд, ойр дотны хүмүүстээ хэлж тайлбарлаарай.
3. Өөрийн орныхоо үзэсгэлэнт газар болон гадаад улс оронд аялахдаа анхаарах зүйлсийн жагсаалт гаргаарай.
4. Байгалийн аюултай үзэгдэл тохиолдох үед авах арга хэмжээг тодорхойлж зөвлөмж боловсруулаарай.

НОМ ЗҮЙ

Ашигласан ном:

1. Алтанцэцэг, Д., Алтанчимэг, Д., Байгалмаа, Ч., Баяр,О. (2005) Хүний бэлгийн амьдрал. УБ.
2. Дондог, Н., Мөнгөнтулга, Э. (2013). Халдварт өвчин. Улаанбаатар. Соёмбо принтинг ХХК.
3. Бурдин,Е. (2004). Хүнсээр эмчлэхийн гайхамшиг. Улаанбаатар.
4. Ичинноров,Д. (2009). Амьсгалын эрхтний өвчин, эмгэгүүд. Улаанбаатар.
5. Пүрэвжав,М., болон бусад. (2016). Хүнсний бүтээгдэхүүний илчлэг, найрлагын лавлагаа. Улаанбаатар.
6. Сонинхишиг,Ц. (2018). Эмчилгээний хоол зүй. Улаанбаатар. Соёмбо принтинг ХХК.
7. Суурь, бүрэн дунд боловсролын сургалтын хөтөлбөр, суралцахуйн удирдамж “Эрүүл мэнд” (2018). БСШУСЯ, ЭМЯ, НҮБ-ын Хүн амын сан, НҮБ-ын Хүүхдийн сан.
8. Халдварт өвчний мэдээлэл – 2018. (2019). ЗГХА. Мал эмнэлгийн ерөнхий газар. Улаанбаатар.
9. Эрүүл мэндийн боловсрол (2018). Эрүүл мэндийн сургалтын хөтөлбөр боловсруулагч, сурах бичиг зохиогч, ерөнхий боловсролын сургууль, цэцэрлэгийн багш нарын гарын авлага. БСШУСЯ, НҮБ-ын Хүүхдийн сан.
10. Connect Core Concepts in Health, Brief, 13th Edition. Paul M. Insel, Walton T. Roth, Kirstan Price. Mcgraw-Hill.
11. Cotran, R.S. (2005). Guidelines for preventing the transmission of Micobacterium tuberculosis in health-care settings. SF
12. Hammer, H.G. (2013). Sports nutrition. LO.

Ашигласан сурах бичиг

1. Эрүүл мэнд VI. (2011). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 9 дүгээр ангийн сурах бичиг. УБ.
2. Эрүүл мэнд VII. (2012). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 10 дугаар ангийн сурах бичиг. УБ.
3. Эрүүл мэнд VIII. (2014). Ерөнхий боловсролын 12 жилийн сургуулийн 11 дүгээр ангийн сурах бичиг. УБ.

Хичээлээс гадуур уншиж судлах нэмэлт материал, веб хаягууд:

1. Бэлгийн боловсрол 1. УБ., 2004
2. Бэлгийн боловсрол 2. УБ., 2004